மங்கையர் மலர்

அக்டோபர் '87 ரூ. 4.



எதையும் தாங்குமா இதயம்?

—கட்டுரை உள்ளே...

உங்கள் கேசத்திற்கு முழுப் பராமரிப்பு இப்பொழுது அளிக்கலாம்.

உங்கள் கேசத்தைப் பட்டு இழைபோல் ஆக்குங்கள்.

அதற்கு மினுமினுப்பு, மற்றும் பளபளப்பு ஊட்டுங்கள்.

மென்மையான கோகுல் ஹெர்பல் ஷாம்புவின் விசேட பராமரிப்புடன் அதனைக் கொஞ்ச விடுங்கள்.

இந்த ஷாம்புவில் உங்கள் கேசத்தைப் பதப்படுத்த அடங்கியுள்ளன, மருதாணியின் இயற்கை சாறு; கேசம் அடர்ந்து வளர, மற்றும் கேசத்திற்கு ஊட்டமளிக்க புரத சத்து. எனவே கேசம் ஆரோக்கியமாகத் தோற்றமளிக்க, வைட்டமின் சிகிச்சை பெறுகிறது.

இந்த ஷாம்பு, பெரும்பாலானவற்றைவிடசிறப்பாக உழைக்கிறது; சிறந்த விளைவுகளைத் தருகிறது. இன்றே உபயோகித்துப் பாருங்கள்; நாங்கள் கூறுவது நிச்சயமாக நிரூபணமாகும்.



கோகுல்

ஹெர்பல் ஷாம்பூ

Dattaram TSR 1C/87 TAM

உங்கள் கேசத்திற்குப் பரிசுத்தம், பதம் மற்றும் பராமரிப்பு அளித்திட-





விருந்துக்குப் போகிறீர்களா?

விருந்துகள் பலவிதம். திருமண விருந்து, மதச்சடங்கு தொடர்பான விருந்து, நண்பர்கள் கூடி அளிக்கும் விருந்து, அலுவலக, தொழில், வர்த்தக ரீதியான விருந்துகள் என விருந்து பல வகைப்படும். விருந்தில் உணவு அளிப்பது முக்கிய நிகழ்ச்சியாக இருப்பினும் விருந்தின் நோக்கம் அதுவல்ல. உறவினர்களோ அல்லது நண்பர்களோ ஒன்றாகக் கூடி மகிழ்வுடன் சில மணி நேரங்களைச் செலவிடுவதே விருந்து அளிப்பதன் நோக்கம். ஆயினும் நம்மில் பலர் விருந்து என்றால் உணவுதான் என்று கருதிவிடுவதால் பல முக்கிய விவரங்களைக் கவனிக்கத் தவறி விடுகிறோம். விருந்துக்குச் செல்வதானால் எப்படிச் செல்ல வேண்டும், எப்படிப் பங்கு கொள்ள வேண்டும், எப்படி உண்ண வேண்டும் என்பன போன்றவற்றை ஓரளவு தெரிந்து வைத்துக் கொள்வது நல்லது.

முதலில் குழந்தைகள்

நாம் ஒரு விருந்துக்குப் போகும் போது நம்முடன் குழந்தைகளும் வருவார்கள். நமக்குப் பசி தாங்கும். ஆனால் குழந்தைகளும் அதேபோலப் பசி பொறுப்பார்கள் என்று எண்ணக்கூடாது. விருந்து நடக்குமிடம் வெகு தொலைவில் இருந்தால் எளிய சிற்றுண்டி அளித்துக் குழந்தைகளை அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். திவசம், படையல், சுவாமி சமாராதனை போன்ற மதசார்பான நிகழ்ச்சிகளில் சாப்பாடு முடிவில்தான் நடக்கும். மேலும் நினைத்த நேரத்தில் யாரும் சாப்பிடவும் கூடாது. இந்நிலையில் குழந்தைகளுடன் செல்பவர்கள் வீட்டிலிருந்து, கிளம்பும் பொழுதே பிஸ்கட், பழம், பாட்டிலில் பால் இவற்றைக் கைப்பையில் எடுத்துச் செல்வது அவசியம். குழந்தைகளைப் பசியோடு ஏங்க விடக்கூடாது. ''எப்போம்மா சாப்பாடு போடுவார்கள்?'' என்ற கேள்வி குழந்தைக்கு நியாயமாகப் படலாம். ஆனால்

பலர் முன்னிலையில் அது நமக்கு மானப் பிரச்னை ஆகிவிடும். விருந்து என்பது பெரியவர்களுக்கே. அங்கு நிகழும் நிகழ்ச்சிகளும், உணவு வகைகளும் குழந்தைகளைத் திருப்தி செய்வதில்லை. வயிறு நிரம்பியிருக்கும் குழந்தை விருந்தில் படுத்தாமல் எல்லோரிடமும் நல்ல பெயர் வாங்கிவிடும்.

திருமணத்திற்குச் செல்வதானால் சிறிய குழந்தைகளைப் பக்கத்தில் உட்கார வைக்காதீர்கள். பந்தி தொடங்கும் முன்னரே சிறிய கிண்ணத்தில் சாதத்தைக் கலந்து ஊட்டி விடலாம். எவ்வளவு உயர்ந்த விருந்தானாலும் குழந்தைகள் விரும்பி உண்பது என்னவோ ஓர் இனிப்பும், ஓர் அப்பளமும்தான். அதே மாதிரி குழந்தையையும் வைத்துக் கொண்டு பெற்றோரும் பந்தியில் சாப்பிடக் கூடாது. கணவரை முதல் பந்தியில் சாப்பிடச் சொல்லி, குழந்தையை அவரிடம் பார்த்துக் கொள்ளச் சொல்லிவிட்டு மனைவி அடுத்த பந்தியில் சாப்பிடலாம். இதனால் சாப்பாட்டு மேசையில் உள்ள தண்ணீர் டம்ளரும், பாயசக் கிண்ணமும் குழந்தையின் கையில் சிக்கி, தாயின் புடைவையை ஈரமாக்காமல் தப்பிக்கும்.

மிகவும் சிறிய குழந்தையை எடுத்துக் கொண்டு விருந்துக்குப் போவது மிகவும் தொல்லையான செயல். சென்ற இடத்தில் குழந்தைக்குப் பால் கொடுத்தல், அசுத்தம் செய்தால் அதைக் கழுவித் தூய்மைப்படுத்துதல், தூங்க வைத்தல், அழாமல் பார்த்துக் கொள்ளல் என்று வரிசையாக வேலை. நிகழ்ச்சியில் நாம் கலந்து கொள்ள முடியாமல் போவதுடன் விருந்துக்கு வந்த மற்றவர்களுக்கும் தொல்லை. (புதிய பட்டுப்புடைவையைக் குழந்தை ஈரமாக்குவதை யார்தான் விரும்புவார்கள்?) எனவே மூன்று வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளை வீட்டில் யாரிடமாவது விட்டுவிட்டு வரவேண்டும். அல்லது குழந்தைக்கு மூன்று வயது முடியும் வரை அதிகமாக விருந்துகளில் கலந்து கொள்வதைத்தவிர்க்கவேண்டும். அலுவலக சம்பந்தமான விருந்துகளிலும் பெரும்பாலும் கணவன் — மனைவி மட்டுமே அழைக்கப்படுவர். அங்கும் குழந்தைகளைக் கூட்டிப் போகக் கூடாது.

விருந்து பண்புகள்

விருந்துக்குச் சரியான நேரத்திற்குச் செல்வது அவசியம். தாமதித்துச் செல்வதால் வி. ஐ. பி. உபசாரம் நடக்கும் என்று எண்ணக் கூடாது. மிகவும் உபகாரம் செய்வதாகக் கருதிச் சிலபேர் விருந்துக்குச் சில மணி நேரங்கள் முன்னதாகவே வந்துவிடுவார்கள். விருந்தளிப்பவர் முழுவேலையையும் தாங்களே செய்வதைத்தான் விரும்புவர். முன்னதாக வந்து உதவுவதாகத் தொல்லை தரும் விருந்தினர்களைப் பலரும் விரும்புவதில்லை. ஒரு விருந்திற்கு வந்திருக்கும் தெரியாத மற்ற விருந்தினர்களை அறிமுகப்படுத்தினால் வணக்கம் செலுத்தவோ, கைகுலுக்கவோ வேண்டும். 'நலமா?' என்ற கேள்விக்கு உங்கள் உடல்நலக் குறைவைப் பற்றி நீண்ட பட்டியலை ஒப்பிக்காதீர்கள். இது ஒரு சம்பிரதாயமான கேள்வி. கேட்டவருக்கு உங்கள் உடல் நலனில் அதிக அக்கறை இருக்க வேண்டுமென எண்ணாதீர்கள்.

ஒரு விருந்தின் வெற்றி, பங்கு கொண்டவர்களின் மகிழ்ச்சியின் அளவைப் பொறுத்து அமைகிறது. இந்த வெற்றியில் நம் பங்கு என்ன என்று யோசிக்க வேண்டும். நம் பேச்சு, நடத்தை இவற்றால் கூடியவரை நம்மைச் சூழ்ந்து இருப்பவர்களை மகிழ வைத்தால் அதுவே விருந்தளித்தவருக்கு நம் நன்றியைத் தெரிவிக்கும் செயலாக அமையும். விருந்து உண்ணும்போது வரிசையில் நமக்கு இருபுறமும் இருப்பவர்களோடும் பேச வேண்டும்.

பெண்கள், கூடியவரை வீட்டு வம்பு, கணவர் பற்றிய குறை, மாமியார், நாத்தனார் பற்றி விமரிசனம் இவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். இதைப் பெண்கள் விரும்புகிறார்களோ, இல்லையோ, ஆண்கள் இத்தகைய விமரிசனங்களை வெறுக்கிறார்கள். இதே மாதிரி 'உன் பெண்ணிற்குக் கல்யாணம் எப்போது?' என்றோ, 'உன் கணவருக்கு இன்னும் பதவி உயர்வு வரவில்லையா?' என்றோ கேட்பது சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கு வேதனையை அளிக்கலாம். டாக்டர், வக்கீல் முதலியவர்கள் விருந்திற்கு வந்தால் அவர்களிடம் இலவச ஆலோசனை பெற முயற்சி செய்யாதீர்கள். அவர்கள் வெள்ளைக் கோட்டையும், கறுப்புக் கோட்டையும் போட்டுக் கொண்டா வருகிறார்கள்? அவர்களிடம் வேறு சமாசாரம் பேசுங்கள். மிக உற்சாகமாகப் பேச்சில் கலந்து கொள்வார்கள்.

எப்படி உண்ண வேண்டும்

விருந்து உண்ணும்போது இலையில் உள்ள உணவுப் பண்டங்களை ருசித்து உண்ண வேண்டும் (குறைந்தபட்சம் பாவனையிலாவது செய்ய வேண்டும்) முதல் சுற்றில் எல்லா உணவுப் பண்டங்களையும் துளித் துளியாகப் போடச் செய்து உண்ண வேண்டும். பிடித்த உணவு வகையை இரண்டாம் முறை போடச் செய்யலாம். சில விருந்துகளில் இரண்டாம் முறை கேட்பதில்லை. எனவே நாமாகக் கேட்பது முறையல்ல. பெரிய குழந்தைகளைத் தனியே அமர்த்தி அவர்கள் எல்லா உணவுப் பண்டங்களையும்



நல்ல வளர்ச்சி போர்ன்விடா பயிற்சி!

அன்னையர், அறிவர்: காட்பரிஸ் போர்ன்விடா கோகோ, மால்ட், பால் மற்றும் அசல் சீனியின் ஊட்ட நலன்களைக் கொண்டது. போர்ன்விடா குழந்தைகள் மிக விரும்பும் அத் தனிச் சுவையை பாலின் குணத்துடன் அளிக்கிறது.

தினமும் போர்ன்விடா அளிக்கப்படும் குழந்தைகள் வேலையிலும் விளையாட்டிலும் கூர்மையோடிருக்கிறார்கள். அது, அவர்களுக்கு ஆரோக்கியத்தையும் சுறுசுறுப்பையும் அளிக்கிறது. அவர்களுடைய வளர்ச்சிக்கு எல்லா வகையிலும் நலன் அளிக்கிறது.

அதன் தனிச் சுவையுடன் இணைந்திட்ட இன்றைய வளர்ச்சி.

காட்பரிஸ்
போர்ன்விடா





மலர் என்பார்,
மதி என்பார்,
மயில் என்பார்.
எப்படி
அழைப்பினும்
கண்ணே,
ஈடில்லே எதுவும்
உனக்கு !

யங்
ஸென்ஸேஷன்ஸ்–
ஸாரிகள் மற்றும் டிரெஸ் மெட்டீரியல்ஸ்

மஃபத்லால்

–நம்பிக்கைக்குப் பெயர் பெற்றது



Location Courtesy: The Taj Mahal Hotel, Bombay.

MF 635 D TAM

விண்டிப்பதை விட நமக்கு அருகில் அமரச் செய்து அவர்களுக்குப் பிடித்த உணவு வகைகளை மட்டும் போடச் சொல்லலாம்.

உணவுக் கட்டுப்பாடு உடையவர்கள் விருந்துக்குச் செல்லக் கூடாது. இதனால் விருந்தளிப்பவருக்கு ஏமாற்றமாக இருக்கலாம். ஆனால் நேரில் கலந்து கொண்டு வெறும் கேரட்டும், தக்காளி ஸூப்பும் சாப்பிட்டால் தயாரித்தவருக்கு எப்படி இருக்கும்? ஏகப்பட்ட பொருட்செலவு, கஷ்டம், உடல் உழைப்பு, ஆர்வம் இவற்றில் உருவாவதுதான் விருந்து. எனவே விருந்தளிப்பவரை கூடியவரை மனநிறைவு கொள்ளச் செய்ய வேண்டும். உணவு பிடிக்கவில்லை, வயிறு சரியில்லை, அல்லது பத்திய உணவு போன்ற பிரச்னை உடையவர்கள் விருந்தில் நிறையப் பேச வேண்டும். அதே சமயம் உணவுப் பண்டங்களையும் கவனமாகத் தவிர்த்து விட வேண்டும். நிறையப் பேசி, குறைய உண்ட அந்த நபர் விருந்தளித்தவருக்கு நிச்சயம் வருத்தம் ஏற்படாமல் செய்து விடுவார். அதேசமயம் தம் உடல் நலத்தையும் கவனித்துக் கொள்வார்.

சிலவிருந்துகள் மேல் நாட்டுப் பாணியில் அல்லது பஃபே முறையில் இருக்கும். நாமாகவே உணவை எடுத்துத் தட்டில் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு செய்யும் போது கரண்டியால் சிறிது சிறிதாக எடுக்க வேண்டும். கீழே சிந்தக் கூடாது. ஸூப்பை எடுக்கும் போது பாத்திரத்தை நம்மை நோக்கிச் சாய்க்காமல் எதிர்ப்பக்கமாகச் சாய்த்துக் கரண்டியால் எடுக்க வேண்டும். ப்ரெட், டோஸ்ட் இவைகளைக் கையால் விண்டு உண்ண வேண்டும். கத்தி தேவையில்லை. மாமிசத்தை உண்ணும்போது கத்தி, ஃபோர்க் இரண்டையும் தொடர்ந்து பயன்படுத்தி உண்ண வேண்டும். கத்தி, ஃபோர்க் இவற்றைப் பென்சிலைப் பிடிப்பது போல் பிடிக்கக் கூடாது. ஒவ்வொரு கையின் ஆள்காட்டி விரலும், கத்தி, ஃபோர்க் இவற்றிற்கு இணையாக இருக்கும்படி பிடிக்க வேண்டும். எவ்வாறு கையாளுவது என்று தெரியாத போது மற்றவர்கள் செய்வதை கவனிக்க வேண்டும்.

விடைபெறுதல்

விருந்து முடிந்து விடைபெறும்போது குடும்பத்தலைவியிடம்சமையலில்குறிப்பிட்ட ஓரிரு வகைகளைக் குறிப்பிட்டுப் பாராட்டுங்கள். மொத்தமாகச் 'சமையல் பிரமாதம்' என்று பாராட்டுவது சரியாகாது. அதே மாதிரி அளவுக்கு அதிகமாகப் பாராட்டுவதும் போலித்தனமாகப் படும். ஒன்றுமே கூறுவிட்டால், ''இதைவிடச் சிறந்த உணவை நான் தினமும் என் வீட்டில் சாப்பிடுகிறேன்'' என்ற பாவனையில் நீங்கள் இருப்பதாகத் தோன்றும். சமையலுக்கென்று தனியாக ஆட்களை அமர்த்தி இருந்தால் அவர்களிடமும் நன்றி கூறுங்கள். நாம் வெளியூர் திரும்புவதானால் விருந்தைப் பாராட்டி ஓர் அழகான கடிதம் எழுதலாம். இது விருந்தளித்தவர்களின் மனத்தில் நீண்ட நாட்கள் தங்கும். உணவை மட்டும்தான் என்றில்லை, வீட்டு அலங்காரம், பெண்களின் சுறுசுறுப்பு, குழந்தைகளின் இனிய பேச்சு இவை உங்களை எவ்வளவு தூரம் மகிழ வைத்தன என்று பாராட்டிப் பேசலாம்.

விருந்துக்குப் போகும்போது (சிறிய விருந்தாக இருப்பின்) பூ, பழங்கள் அல்லது இனிப்பு கொண்டு செல்லலாம். இவற்றை விருந்து சமயம் அனைவருக்கும் வழங்கலாம். இதைச் செய்யாவிட்டால் கூடப் பரவாயில்லை. நன்றாக இருக்கிறது என்று எந்தப் பண்டத்தையும் வீட்டிற்கு எடுத்து வருவது மிகவும் அநாகரீகம். இதே மாதிரி விருந்துக்கு நம்மை மட்டும் அழைத்திருக்கும் போது நம்முடைய தோழி என்றோ அக்கா மகள் என்றோ கூட ஒருவரை அழைத்துப் போகக் கூடாது. 30 பேர் பங்கு கொள்ளும் ஒரு விருந்தில் ஆளுக்கு ஒவ்வொருவரை அதிகமாக அழைத்துச் சென்றால் விருந்தளிப்பவர் நிலையை யோசித்துப் பாருங்கள்.

— லக்ஷ்மி சங்கர்

புகைப்படங்கள்: யோகா

என்னம்மா சௌக்கியமா?

(இந்தப் பாடலை) எத்தனை முறை கேட்டாலும் அலுக்காத வார்த்தை! தீபாவளியன்று கங்காஸ்நானம் ஆச்சா? புதுப் புடவை என்னவோ? புதுப் பட்சணம் என்னவோ? இதைக் கேட்கும் நாம் அன்று மட்டும் இதைக் கேட்பதில்லை. இதைக் கேட்கும்படி ஒரு சில சகோதரிகள் வைத்துள்ளனர்.

இதற்குக் காரணம் அவசரம், அஜாக்கிரதை. சென்ற ஆண்டு ஒரு தோழியின் வீட்டுக்குச் சென்றிருந்தேன். காஸ் அடுப்புகள் இரண்டிலும் ஒன்றில் எண்ணெயில் தேன்குழலும், ஒன்றில் ஸ்வீட்டுமாகத் தயாராகிக் கொண்டிருந்தன. விரைவாகச் செய்வதாக எண்ணும் அவளுக்கு 'ஸ்வீட்'டின் மேல் கவனம் அதிகம் வைக்க வேண்டி வந்ததால் தேன்குழல் கறுமை பூசிக் கொண்டது. இவளும் கையைச் சுட்டுக் கொண்டாள்.

தீபாவளி வரும் பின்னே, தீப்புண் வரும் முன்னே! என்பது (புது) முதுமொழி. ஒரு மாதம் முன்பிருந்தே வெடிகளை வாங்கிக் குழந்தைகள் கையில் கொடுத்து அடுத்த வீட்டவர்களின் காதைச் செவிடாக்க வழி வைப்பதும், கைகளில் புண்களுடன் காட்சி தருவதும் ஒரு சில வீட்டவர் செய்கை. இதைத் தடுக்கலாம். நரகாசுரனை வதைத்த நாளைக் கொண்டாட நாம் தீப்புண் ஏந்த வேண்டாம்.

— சரோஜா



• திருமதி கிருஷ்ணாராவ்



ஒரு புனிதபிரவாகமே ஓடியது!

திக்கற்ற இளம் பெண்களுக்கு ஆதரவு தர இன்றைக்குப் பல சமூகசேவை நிறுவனங்கள் முன் வருகின்றன. அதேபோல அனாதைச் சிறுவர், சிறுமியர்க்கும் பலகருணை நிலையங்கள் அபயம் அளிக்கின்றன. ஆனால் அனாதரவான நிலையில் தாயும், சேயும் நின்றால்—

'நாங்கள் ஆதரவு அளிக்கிறோம்' என்கிறார்கள் சென்னை விருகம்பாக்கத்திலுள்ள ஸ்ரீசேவா மந்திர்.

"நாங்கள் ஜாதி, மதம் எதையும் பார்ப்பதில்லை. இவள் உண்மையிலேயே அனாதையா, இவள் இங்கு நீடித்து இருப்பாளா என பார்த்துப் பேசும்போதே புரிந்துவிடும் அப்படிப்பட்டவர்களைத் தேர்ந்தெடுத்து நாங்கள் ஆதரவு அளிக்கிறோம்" என்கிறார் இந்நிறுவனத்தின் நிறுவனர் திருமதி அன்னபிரகதா கிருஷ்ணாராவ்.

இப்படி வரும் பெண்களுக்கு அவரவர் தகுதிக்கேற்ப தொழில்கற்றுத் தருகிறார்கள். கற்றுக் கொள்ளும் அளவிற்கும் புத்திசாலித்தனம் இல்லையா? ஊறுகாய் போடவும், மஞ்சள் இடிக்கவும் சொல்கிறார்கள். குழந்தைகளுக்குக் கல்வி கற்றுத் தருகிறார்கள்.

1949—ல் இப்படி ஆரம்பித்த ஸ்ரீசேவா மந்திர் வெள்ளிவிழாவையும் தாண்டி, இன்று நூற்றுக் கணக்கான பெண்களுக்கு வேலைவாய்ப்பையும், நூற்றுக் கணக்கான குழந்தைகளுக்குக் கல்வியையும் அளித்துக் கொண்டு இருக்கிறது

இதன் நிறுவனர் திருமதி கிருஷ்ணாராவ் சமூகசேவையிலேயே திளைத்தவர். ஆந்திர மகிள சபா ஆரம்பித்த திருமதி துர்காபாய் தேஷ்முக்கிற்கு வலதுகரம்போல விளங்கி அதன் வளர்ச்சியில் பங்கு கொண்டவர். தாய் — சேய் பாதுகாப்பிற்காகவே பின்னர்

முறுக்கு நமத்துப் போய்விட்டதா?

நம் கவனமின்மை காரணமாக முறுக்குகள் நமத்துப்போய்விடுவது உண்டு. வெற்று வாணலியை அடுப்பின் மேல் வைத்து, அது நன்றாகச் சூடேறியதும், முறுக்கைப் போட்டு இறக்கி வைத்துவிட்டால், ஒரு சில நிமிடங்களில் "முறுமுறு" வென்று மாறிவிடும்.

— ஆர். ஜெயலட்சுமி.

முட்டை ஆம்லெட் செய்யும் போது வெங்காயம் பச்சை மிளகாயுடன் தேங்காய் ஒரு துண்டு பொட்டுக் கடலை 2 டீஸ்பூன், ½ டீஸ்பூன் சோம்பு ஆகியவற்றை அரைத்துக் கலந்து செய்தால் ஆம்லெட் சுவையாக இருக்கும்.

— சாந்தா

ஸ்ரீசேவாமந்திர் ஆரம்பித்தவர்.

ஸ்கிரீன் பிரிண்டிங், தச்சு வேலை, பொம்மை செய்தல், நெசவு என எங்கு திரும்பினாலும் பெண்களின் அணிதான். இனி எதிர்கால வாழ்வு என்னாகுமோ எனக் கலங்கி நிற்கும் பெண்களுக்கு ஒரு கலங்கரை விளக்கு போல இந்நிறுவனம் இருக்கிறது.

பெண்ணுக்கு வாழ்க்கை என்றாலே திரு



மணம்தான் என்றாகி விடுவதும், அந்தத் திருமணம் தோல்வியடைந்து விடுமானால், வேறு ஒன்றுமே சாதிப்பதற்கு இல்லை என்பது போல எதிர்காலமே இருண்டு போய்விடுவதுமாகத்தான் நம் பெண்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்களும் மனிதப் பிறவிகள், அவர்களுடைய வாழ்க்கையிலும் அர்த்தங்கள் நிறைய உண்டு என்று சொல்லாமல் சொல்லி நிற்கிறது ஸ்ரீ சேவா மந்திர்.

சமீபத்தில் சமூக சேவைக்காக தேசிய அளவில் ஜம்னாலால் பஜாஜ் விருது வாங்கிய திருமதி கிருஷ்ணாராவிடமே ஒரு கேள்வி கேட்டேன் —

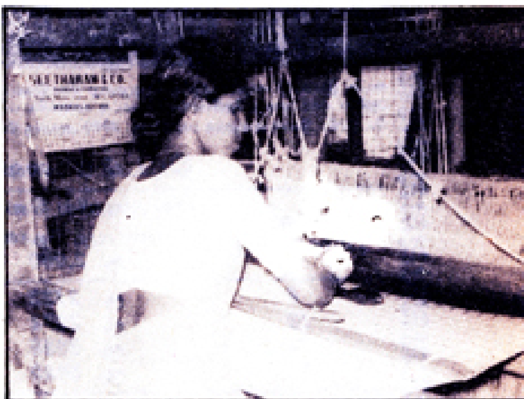
''இன்றைக்கும் சமூக சேவையென்றால் வேலையற்றவர்கள் அல்லது பைத்தியக்காரர்கள் செய்யும் செயல் என்பது போலத்தான் பொதுமக்கள் நினைக்கிறார்கள். ஆனால் நீங்களோ ஐம்பது வருடங்களுக்கும் மேலாக பொதுச் சேவையில் ஈடுபட்டு இருக்கிறீர்கள். அந்தக் காலத்தில் இந்த நிலைமை இன்னும் மோசமாக இருந்திருக்குமே?''

அந்த எழுபத்துமூன்று வயது, கறுகறுப்பே உருவான பெண்மணி மெல்லப் புன்னகைத்தார்.

''இல்லை. நாங்கள் சேவையை ஆரம்பித்த காலம் இந்தியத் திருநாடே ஒரு புனித பிரவாகத்தில் இணைத்துக் கொண்டிருந்த காலம். சுதந்திரப் போராட்டம், சமூகச் சீர் இருத்தம், மனித மேம்பாடு என உயரிய கொள்கைகளை ஒவ்வொரு தலைவனும், தலைவியும் ஏந்தி நாட்டை வழிநடத்திக் கொண்டிருந்தார்கள்.

துர்காபாய் தேஷ்முக் 'சமூக நலத்துறை'யை ஆரம்பித்து நாடெங்கும் கிளைகளை நிறுவி பெண்களின் முன்னேற்றத்திற்காகப் பாடுபட்டுக் கொண்டிருந்தார். அதிலே நாங்களெல்லாம் கலந்து கொண்டோம். அந்த வழியில்தான் இந்த நிறுவனத்தையும் நிறுவினேன்.

எந்தப் பெண்ணும் எனக்கு ஆதரவு இல்லையே எனக் கண்ணீர் விடக்கூடாது. அவளே தன் சுயகாலில் நிற்கும் வரை நாங்கள் பயிற்சி கொடுக்கிறோம்...'' என்கிறார்.



அந்தக் காம்பவுண்டிற்குள் இருக்கும் பெண்களுக்கு மட்டுமே அங்கு புத்துணர்வு பிறப்பதில்லை; சுற்றியிருக்கும் வீடுகளில் குடியிருக்கும் பெண்களை எல்லாம் கூட இணைத்து 'நர்மதா மகளிர் மன்றம்' என்ற ஒன்றை ஆரம்பித்து, அவர்களையும் இந்தச் சேவையில் இணைத்துள்ளார் திருமதி கிருஷ்ணாராவ்.

— மஞ்சுளா ரமேஷ்

புகைப்படங்கள்:

பிரஸ் ஃபோட்டோ பீரோ

பாத்திரம் துலக்கப் பயன்படும் பவுடரை எப்படிச் செய்வது?

ஒரு கிலோ அரப்புத்தூள், அரைப் படி அரிசித் தவிடு, அரைப்படி சலித்த சாம்பல், அரைக்கப் சோப்புப் பவுடர் ஒன்றாகக் கலந்து வைத்துக் கொண்டால் பாத்திரங்களுக்கென்று வேறு பவுடரே தேவையில்லை.

— ஆர். ஜெயலெட்சுமி.

உளுத்தம் வடை செய்வதற்கு உளுத்தம் பருப்புடன் ஒரு கைப்பிடியளவு கடலைப் பருப்பையும் ஊற வைத்து அரைத்துத் தட்டினால் வடை எண்ணெய் குடிக்காமலும், புஸுபுஸுவென்று உப்பியும் இருக்கும்.

— டி. சந்திரா



பிடலிடி பைனான்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்

டி.வி.எஸ். குடும்பத்தினரால் துவக்கப்பட்டது

பதிவுபெற்ற அலுவலகம் : "ஸ்ரீராஜ்", 20 செனடாஃப் 2-வது சந்து, சென்னை 600 018.

நிர்வாக அலுவலகம் : "டி.வி.எஸ்." காம்பஸ், 180, அண்ணா சாலை, சென்னை 600 006

பிக்சட் டெபாசிட் பிரிவு : 42, ஒயிட்ஸ் சாலை, முதல் மாடி, சென்னை 600 014.

பொதுமக்களிடமிருந்து டெபாசிட்டுகள் வரவேற்கப்படுகின்றன

திட்டம் I : பிக்சட் டெபாசிட் திட்டம்

ஆண்டொன்றுக்கு வட்டி	ஒரு ஆண்டு 13%	இரண்டு ஆண்டுகள் 14%	மூன்று ஆண்டுகள் 14%

வட்டி இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை கொடுக்கப்படும். 31 ஜனவரி, 31 மார்ச், 31 மே, 31 ஜுலை, 30 செப்டெம்பர், 30 நவம்பர், ஆகிய மாத முடிவு தேதிகள்வரை வட்டி கணக்கிடப்பட்டு அதற்கடுத்த மாதத்தில் கொடுக்கப்படும்.

டெபாசிட்டுகள் குறைந்த பட்சம் ரூ. 2000 அதற்கு மேல் ரூ. 1000-இன் மடங்குகளிலும் பெறப்படும்

திட்டம் II : வைப்புநிதி பிக்சட் டெபாசிட் திட்டம்

காலம் (மாதங்கள்)	கால முடிவில் கிடைக்கக்கூடிய மொத்தத் தொகை: வைப்புத் தொகை ரூ. 2,000	கால முடிவில் கிடைக்கக்கூடிய மொத்தத் தொகை: வைப்புத் தொகை ரூ. 1,000இன் மடங்கில்	கிடைக்கக்கூடிய வட்டி விகிதம் %
6	ரூ. 2122	ரூ. 1061	12.00
12	ரூ. 2274	ரூ. 1137	13.70
24	ரூ. 2638	ரூ. 1319	15.95
36	ரூ. 3030	ரூ. 1515	17.17

உள்நாட்டில் வசிக்காத இந்தியப் பிரஜைகளிடமிருந்தும் இந்திய ரிசர்வ் வங்கியின் விதிமுறைகளுக்கு ஏற்ப ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.

பூர்த்தி செய்யப்பட்ட விண்ணப்ப நமூனாவுடன் டெபாசிட் செய்யப்பட வேண்டிய தொகைக்கு சென்னையில் பெறுவதற்கான அங்கீகாரம் பெற்ற வங்கியில் கம்பெனியின் பேருக்கு காசோலை / டிமாண்ட் டிராப்ட்டை கம்பெனியின் நிர்வாக அலுவலகத்திற்கு / டெபாசிட் பிரிவிற்கு அனுப்பி வைக்க வேண்டும்.

வங்கியல்லாத நிதி நிறுவனங்கள் (ரிசர்வ் வங்கி) அறிக்கை 1977 மேலும் வங்கியல்லாத இதர நிறுவனங்கள் (விளம்பரம்) விதி 1977இன் கீழ் கொடுக்கப்பட வேண்டிய விவரங்கள் :

கம்பெனியின் பெயர்	: பிடலிடி பைனான்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்
கம்பெனி நிறுவப்பட்ட தேதி	: ஏப்ரல் 30, 1983
கம்பெனி நடத்தும் தொழில், அதன் துணை நிறுவனங்கள், கிளைகள், யூனிட்டுகள் பற்றிய விவரம்	: வாடகைக் கொள்முதல் மற்றும் லீஸிங் திட்டத்தின் கீழ் மோட்டார் : வாகனங்கள் மற்றும் இயந்திர சாதனங்கள் வழங்குதல். துணை நிறுவனம் : பிடலிடி லீஸிங் பிரைவேட் லிமிடெட் (வாடகைக் கொள்முதல் மற்றும் லீஸிங்) கிளைகள் : பாண்டிச்சேரி, சித்தூர் (ஆந்திரா) மற்றும் பூனா
கம்பெனி நிர்வாகம் பற்றிய சுருக்கமான விவரம்	: டைரக்டர்கள் போர்டின் கட்டுப்பாட்டில் நிர்வகிக்கப்படுகிறது.

டைரக்டர்களின் பெயர் முகவரி, தொழில் :

பெயர்	வீட்டு முகவரி	தொழில்
திரு. அஷோக் முத்தண்ணா	5, நியூ பீச் ரோடு, திருவான்மியூர், சென்னை 600 041.	தொழிலதிபர்
திருமதி லீலா ரத்னம்	டி.வி.எஸ். நிலயம், 20, செனடாஃப் 2-வது சந்து, சென்னை 600 018	கம்பெனி இயக்குனர்
திரு. பர்ஜோர் ஜே. என்ஜினியர்	12, சோமெர்செட் நிலயம், புளாபாய் தேசாய் ரோடு சமீபம், பம்பாய் 400 026	சார்ட்டர்டு அக்கௌண்டண்ட்
திரு. வி. ஸ்ரீனிவாசன்	283, அவ்வை சண்முகம் ரோடு, சென்னை 600 014.	தொழிலதிபர்
திரு. வி.ஜி. சுப்பராமன்	17, வைட்ஸ் முதல் சந்து, சென்னை 600 014.	கம்பெனி எக்ஸிக்யூடிவ்



லாபம் காலம்	வரிக்கு ஒதுக்கு முன்	வரிக்கு ஒதுக்கிய பின்	டிவிடெண்டுகள்
1-6-84 — 31-5-85	ரூ. 94,056	ரூ. 94,056	—
1-6-85 — 31-5-86	ரூ. 7,77,578	ரூ. 7,77,578	ரூ. 75,000
1-6-86 — 28-2-87	ரூ. 3,63,330	ரூ. 3,03,330	—

தணிக்கை செய்யப்பட்ட சமீபத்திய இரு பாலன்ஸ் ஷீட்டுகளின்படி கம்பெனியின் நிதிநிலைமை பற்றிய சுருக்கமான விவரங்கள் :

பொறுப்புகள்	28-2-87 தேதிப்படி	31-5-86 தேதிப்படி	சொத்துக்கள்	28-2-87 தேதிப்படி	31-5-86 தேதிப்படி
	(ரூ. இலட்சங்களில்)			(ரூ. இலட்சங்களில்)	
பங்குமூலதனம்	11.50	7.50	நிலையான ஆஸ்திகள்	58.00	45.40
ரிசர்வ் மற்றும் உபரி	11.25	8.21	முதலீடுகள்	18.36	5.60
ஈடுபெற்ற கடன்கள்	19.43	16.81	நடப்பு ஆஸ்திகள்	178.27	148.43
ஈடுபெறாத கடன்கள்	167.59	134.22	கடன்கள் & அட்வான்ஸ்கள்	6.36	5.08
நடப்பு பொறுப்புகளும் ஒதுக்கீடுகளும்	51.22	37.77			
	260.99	204.51		260.99	204.51

கன்டின்ஜென்ட் பொறுப்புகள் : இல்லை

இந்திய ரிசர்வ் வங்கி விதிகளின்படி கம்பெனி டெபாசிட்டுகள் மூலம் எழுப்பக்கூடிய தொகை: ரூ. 227.50 இலட்சங்கள்

இவ்விதிகளின்படி 28-2-87 அன்று கைவசமிருந்த மொத்த டெபாசிட் : ரூ. 154.47 இலட்சங்கள் (விலக்களிக்கப்பட்ட டெபாசிட் ரூ. 13.12 இலட்சங்கள் நீங்கலாக)

காலம் கடந்த டெபாசிட்டுகள் : காலம் கடந்த டெபாசிட்டுகள், கோரப்படாத டெபாசிட்டுகள் இவ்விளம்பரம் பிரசுரிக்கும் நாளில் எதுவுமில்லை.

கம்பெனி இதன்மூலம் அறிவிப்பதாவது :

அ) வங்கிகளல்லாத நிதி நிறுவனங்கள் (ரிசர்வ் வங்கி) அறிக்கை 1977-இன்படி இக்கம்பெனி விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுகிறது

ஆ) இவ்விதிகள் பின்பற்றப்படுவதால் டெபாசிட்டுகளைத் திருப்பித் தருவதற்கு ரிசர்வ் வங்கி உத்திரவாதம் அளித்திருப்பதாகக் கருதலாகாது.

இ) கம்பெனியால் ஏற்கப்படும் டெபாசிட்டுகள் ஈடுபெறாதவையாகும். அவை மற்ற ஈடு பெறாத கடன் பொறுப்புகளுக்குச் சரிசமமாகக் கருதப்படும்.

இந்த விளம்பரம் கம்பெனியின் டைரக்டர்கள் போர்டின் பெயராலும், அதிகாரத்திலும் வெளியிடப்படுகிறது. இந்த விளம்பரத்தின் வாசகம் 1987 ஜூன் 30-ஆம் தேதியன்று டைரக்டர்கள் போர்டால் அங்கீகரிக்கப்பட்டு இதன் நகலொன்று பெரும்பான்மையான டைரக்டர்களால் முறைப்படி கையொப்பமிடப்பட்டு, பிராந்திய அலுவலகம், வங்கிகளல்லாத நிதி நிறுவனங்களின் பிரிவு, இந்திய ரிசர்வ் வங்கி, பெங்களூரில் தாக்கல் செய்யப்பட்டுள்ளது.

சென்னை
30 ஜூன், 1987

பிடலிடி பைனான்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்,
டைரக்டர்கள் போர்டுக்காக
எஸ். கோபாலகிருஷ்ணன்
செக்ரட்டரி & தலைமை அக்கௌண்டண்ட்

விதிமுறைகள், நிபந்தனைகளுடன் கூடிய விண்ணப்ப நமூனாக்கள் கம்பெனியின் நிர்வாக அலுவலகத்திலும், மற்றும் பிடலிடி லீஸிங் பிரைவேட் லிமிடெட் (சப்சிடரி கம்பெனி) மற்றும் சுந்தரம் இண்டஸ்ட்ரீஸ் லிமிடெட் (டி.வி.எஸ். குரூப்) ரீடிரெடிங் டிவிஷனின் கீழ்க்கண்ட கிளைகளிலும் கிடைக்கும்.

சென்னை, மதுரை, திருநெல்வேலி, கோயம்புத்தூர், சேலம், புதுக்கோட்டை, வேலூர், பெங்களூர், மைசூர், விஜயவாடா, செகந்திராபாத், விசாகப்பட்டினம், பாண்டிச்சேரி, கும்பகோணம், ஆலப்புழை, ஈரோடு, கலமசேரி, பொள்ளாச்சி, கோழிக்கோடு, மங்களூர், பெல்காம், நாக்பூர், அகமதாபாத் மற்றும் பீனியா

கீழ்க்கண்ட இடங்களிலிருந்தும் விண்ணப்ப நமூனாக்களைப் பெறலாம் :

• இண்டக்ரேட்டட் எண்டர்பிரைசஸ், கும்பகோணம், சென்னை, பெங்களூர், கோயம்புத்தூர், திருநெல்வேலி, காரைக்குடி.
• யூனிவர்சல் பைனான்ஸ் லிமிடெட், சென்னை • ஆர். வெங்கடராமன் அண்ட் கம்பெனி, சென்னை
• ஆல்பா பைனான்ஷியல் கன்சல்டன்ஸி சர்வீஸஸ், சென்னை • ஆர்.கே. இன்வெஸ்ட்மென்ட் அண்ட் கன்சல்டன்ஸி சர்வீஸஸ், சென்னை • சுப்ரமணியம் பைனான்ஸ் கம்பெனி, சென்னை • ஸ்ரீலக்ஷ்மி பிரிண்டர்ஸ், திருவனந்தபுரம் • ஸ்ரீ ஆர் சுவாமிநாதன், 'ரத்னம் ப்ரபா', 52, வெங்கசாமி ரோடு, ராம்நகர், கோயம்புத்தூர் 641 009.



பெயரில் தொடங்கி....

சாந்தாதத்

"ஆபீசிலேர்ந்து வந்துட்டாப்பல இருக்கு."

எரிச்சலுடன் புத்தகம் மூடப்பட்டது.

"இல்லே இன்னும் வரலே. இது என்னோட ஆவி."

"ஹி...ஹி சார் அவுட் ஆஃப் மூட்லே இருக்காப்பல இருக்கு." ஏற்கெனவே அவருக்கு 'ஙண...ஙண' வென்று ஜலதோஷக் குரல். இப்போது அளவுக்கும் மேலாகவே அசடுவழிந்ததால் குரல் மேலும் குழைந்து வழிய,

'ச்சே, பாவம் பெரியவர். இவரிடம் அத்தனை எரிச்சல் காட்டியிருக்க வேண்டாம்.' என்ற பச்சாதாபம் எழுந்தது.

"உட்காருங்க சார்." பவ்யமாக நாற்காலியை இழுத்துப்போட்டு உபசரித்தான்.

"சார் தப்பாக நினைக்கக் கூடாது. எனக்கு ஏன் அவ்வளவு கோபம் வந்ததுன்னு, அது வந்து ஆபீசிலேர்ந்து திரும்பிவந்து எதிர்லே கல்லாட்டம் உட்கார்ந்திருப்பவனைப் பார்த்து 'ஆபீசிலேர்ந்து வந்துட்டாப்பல இருக்குன்னு நீங்க சொன்னது. நம்ப ஜனங்களுக்கு இது ஒரு வியாதியாவே ஆகிவிட்டது சார். தியேட்டர்லே சினிமா பார்க்கறவனைப் பார்த்து சினிமாவுக்கு வந்தியான்னும், சாப்பிட்டுக் கொண்டிருப்பவனைப் பார்த்து சாப்பிடறயாங்கறதும் என்ன அசட்டுத்தனமான சம்பிரதாயம்? ஒண்ணே ஒண்ணுமட்டும் இது வரை யாரும் கேக்கலே."

"கடைசி மூச்சு இழுத்துக்கொண்டிருப்பவனைப் பார்த்து 'செத்துப்போய்க் கொண்டிருக்கிறயாப்பா'ங்கறது." என்று முடித்த சர்மாவை வியந்துபோய் பார்த்தான் அவன். அட பரவாயில்லையே மனுஷன், மன ஓட்டத்தைக்கப்பென்று படித்துவிட்டாரே.!

"சார். இப்ப நான் எதுக்கு வந்திருக்கேன்னு, என் டாட்டர் மெட்ராஸிலேர்ந்து லீவுக்கு வந்திருக்கா. பொழுது போகலையாம். உங்ககிட்டே புக்ஸ் ஏதாவது..."

"புக்ஸுக்கென்ன குறைச்சல் சார். ஒரு லைப்ரரியே திறக்கலாம் போங்கள்." கட்டிலுக்கடியிலிருந்து ஒரு பெட்ஷீட் மூட்டையை இழுக்கமாட்டாமல் இழுத்தான்.

"என்ன சார் செய்யறது. நீங்க ரொம்ப சிக்கனமா ஒரு அலமாரிகூட இல்லாம ரூம் கட்டி வாடகைக்கு விட்டிருக்கீங்க. இப்போதைக்கு இந்த பெட்ஷீட்மூட்டைதான் என்னோட புக்ஷெல்ப்!"

தமிழிலும் இங்கிலீஷிலுமான அந்தப் புத்தகக் குவியலைப்புரட்டிப் புரட்டிப் பார்த்து

"எதை எடுப்பது என்று தெரியலே. போய் குழந்தையையே அனுப்பறேன் சார்."

பத்து நிமிடத்திற்குப் பிறகு தயக்கத்துடன் உள்ளே வந்த 'குழந்தை' இருபதில் அடிவைத்திருந்தாள். மிக எளிய அலங்காரத்தில் களையாக இருந்தாள்.

"வாங்க.."

"படிச்சிண்டிருக்கீங்களா...?"

"இல்லே, ஜாகிங் செய்துண்டிருக்... நாக்கு நுனிவரை வந்த வார்த்தைகளை உள்ளுக்கு நெட்டித்தள்ளினான். அறிமுகமில்லாத புதுப்பெண். அதுவும் மெட்ராஸ் பெண். இவளிடம் ஏன் அனாவசியமாக..

"லீவுக்கு வந்திருப்பதாக சர்மா சார் சொன்னார். என்ன எக்ஸாம் எழுதியிருக்கீங்க?"

"பி.எஸ்ஸி ஃபைனல் இயர்." வாய்பேச, விழிகள் அங்குமிங்கும் அலைந்தன புத்தகங்களைநாடி. ஓ... இவன் நீளநெடுக ஒரு பெரிய ஷெல்பில் வரிசை வரிசையாக அடுக்கப்பட்டிருக்கும் என்ற வழக்கமான நினைவில் இருக்கிறாள் பாவம்.

"இதோ இதுலேதான் எல்லா புக்ஸும் இருக்கு. எது வேணுமானாலும் எடுத்துக்குங்க." கன்னிமாரா லைப்ரரியையே பெயர்த்துக்கொண்டு வந்து அவள் முன் நிறுத்திய பெருமிதத்துடன் அவன் புத்தகமூட்டையைக் காட்ட, இன்னொரு கிரகத்திலிருந்து வந்து இறங்கிய ஒரு விநோதமான புது ஜந்துவைப் பார்க்கும் விசித்திர உணர்ச்சியில் அவள் கண்களை அகல விரித்து அவனைப் பார்த்தாள். பிறகு குனிந்து புத்தகங்களைப் புரட்டலானாள்.

"உங்க பெயரைத்தெரிந்து கொள்ளலாமா?"

"காமாட்சி" தலை நிமிராமலே கூறினாள். புத்தகப் புரட்டலில் அவ்வளவு சுவாரசியம்.

''நான் கேட்டது உங்க பெயரை. உங்க அம்மா பெயர் இல்லே.''

''நான் சொன்னது என் பெயர்தான்.''

''வ்வாட்...!'' ஆயிரம் வாட் கரண்டில் கைவைத்தவன் போல் அலறினன்.

இப்போது அவள் தலைநிமிர்ந்தது. ''ஏன் இவ்வள்வு ஆச்சரியம்? காமாட்சி என்ற பெயரில் உங்களுக்கு வேறு பெண் யாராவது...''

''காஞ்சி காமாட்சியைத்தவிர வேறெந்த பெண்ணும் எனக்குத்தெரியாது. காலேஜ் படிக்கற பெண்ணுக்கு இந்த மாடர்ன் டேஸ்லே இப்ப்டி ஒரு பெயர் என்ருல்! சரி ஏதோ அந்தக் காலத்துலே உங்க அப்பா அம்மா வச்சுட்டாங்க. இப்பவெல்லாம் பெயரை ரொம்ப சுலபமா மாத்திக்க முடியும்னு உங்களுக்கு யாரும் சொல்லலேயா?''

''ஏன் மாத்திக்கணும்? எனக்கு ரொம்ப பிடிச்சிருக்கே! நான் பழமைவிரும்பி. பழைய விஷயங்களுக்கு மதிப்புக் கொடுக்கணும்னு நினைப்பவள். அப்புறம், உங்க்பெயர் சொல்லலேயே!''

''கோதண்டம்.'' அவன்மிகஅமைதியாகச் சொல்ல, இப்போது அதிர்ந்தது அவள். ''அப்ப என் பெயரைக்கேட்டு உங்களுக்கு ஏன் அவ்வளவு ஷாக் ஏற்பட்டதாம்?''

''இன்ஞெரு பைத்தியமாங்கற வியப்பு.''

இப்படித்தான் ஆரம்பித்தது அவர்களிடையே அறிமுகம். புதுயுகத்தைச் சேர்ந்த இருவருமே பழமை விரும்பிகள். பெயர்களில்தொடங்கிபலவிஷயங்களில்அவர்கள் கருத்துக்கள் ஒன்றுபட, வெகு சுலபமாக அவர்கள் மனங்களும் இணைந்தன. ஹோட்டல்களும், தியேட்டர் இருட்டு, படகுமறைவு என்று இக்காலக் காதலர்களாய் அலைந்து திரிந்து காலம் கடத்தாமல் உடனுக்குடன் தைரியமாய்ப் பெரியவர்களிடம் சொல்லி கல்யாணத்தில் முடித்து தனிக்குடித்தனமும் வைத்தாயிற்று.

அவர்கள் வீட்டுரேடியோவுக்கு இளையராஜாவும், கிஷோர்குமாரும், மைக்கேல் ஜாக்சனும்தெரியாது. அது பாடுவதெல்லாம் எம். எஸ்., பாலமுரளி, லால்குடி வகைகள்தான். இலை போட்டு மணைமேல் அமர்ந்து சாப்பிடும் சுகம் வராது என்று டைனிங்டேபிளைத் தவிர்த்தார்கள். 'அக்கடா என்றுநீளநெடுகத்தரையில்புரளும்இன்பமே அலாதிதான்' என்று கட்டிலின் இடத்தில் பாய்கள். காஸ் ஸ்டவ் குக்கர் சமையலில் ருசிகுறைவு என்று அவற்றை ஒதுக்கினர். 'ஆயிரம் சொல்லு, உரலில் அரைத்த சுவை, மிருதுத் தன்மை மிக்ஸியில் அரைத்த இட்லி, தோசைக்கு வரவேவராது' என்று, மிக்ஸி கிரைண்டரும் விலக்கப்பட்டன. பானைத் தண்ணிக்குஈடாகுமா ஃப்ரிஜ்வாட்டர் என்று ஃப்ரிஜ் நிராகரிப்பு.

'இப்படியும் இருப்பார்களா இந்தக் காலத்தில்? சரியான கிறுக்குகள்!' என்று அக்கம்பக்கத்தினரும்நண்பர்களும்உறவினர்களும் வியப்பும், கிண்டலுமாய் விமர்சிக்கத்தலைபட, அவர்களிடையே ஒரு உண்மை நண்பன், கோதண்டத்தின் நெருங்கிய நண்பன் சகஊழியன் ஷியாம், அவன் மட்டும் தலைதலையாய் அடித்துக்கொள்வான்.

''டேய் கோதண்டம், பழமைக்கு மதிப்பு கொடுக்க வேணும்தான். இல்லேங்கலே. ஆனல், எதுலேயும் ஒரு லிமிட் வேணும்டா. 'ஓல்டு ஈஸ் கோல்டு'னு ஆர்கியூ செய்ய ஆரம்பிச்சுடாதே. ரொம்ப வேகமா மாறிண்டு வர்ற இந்த மாடர்ன் டேஸ்லே இன்னும்பழசுதான் சிலாக்கியம்னு பிடிவாதம் பிடிச்சா அது வடிகட்டிய முட்டாள்தனம். அசட்டுத்தனம். டேய் பாவி, உங்க அசட்டுக் கொள்கையாலே வாழ்க்கையின் எல்லா சௌகரியங்களையும் சுகங்களையும் கூட அனுபவிக்காம உங்களைக் கஷ்டப்படுத்திக்கறது அவசியமாடா, சொன்னுக்கேளுடா. நீயும்தாம்மா காமாட்சி. பழமையைக்களைந்து புதுமையைப் புகுத்துன்னு பெரியவங்களே சொல்லியிருக்காங்கம்மா. உங்களைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமா மாத்திக்க டிரை பண்ணுங்க. நீங்க வாழறலட்சணத்



தைப் பார்த்து ஊரே கைகொட்டி...''

''டேய் ஷியாம், போதும்டா லெக்சர். பைத்தியமாட்டம் பேசாதே. நாங்க யாரோட சர்டிபிகேட்டையும் எதிர்பார்க்கலே. எங்க மனசுப்படி நாங்க வாழறோம். நாங்க சந்தோஷமாகவே இருக்கோம் தெரிஞ்சுக்க.'' பெருங்குரலெடுத்து நண்பனை அடக்கிய துண்டு கோதண்டம். 'எக்கேடோ கெட்டொழியுங்க, உங்க தலைவிதி.' என்று விட்டு விட்டான் ஷியாம். சொல்லிச் சொல்லி அலுத்துப் போனவன் அதற்கு மேல் வேறென்ன செய்ய முடியும்?

ஷியாமுக்கு லக்னோவிற்கு மாற்றலாகி விட்டது. ஆறு வருடங்கள் கழித்துதான் அவனுக்கு இந்தப்பக்கம் வர முடிந்தது. ஆறு வருடப் பிரிவுக்குப் பிறகு சந்தித்த நண்பர்களிருவரும் மகிழ்ச்சி மீதூரக் கொஞ்சம் வாயடைத்து நின்றார்கள். கோதண்டம், காமாட்சி இருவருமே ஏகத்துக்குக் குண்டாகி இருந்தார்கள்.

''சித்ராவையும் குழந்தையையும் அழைச்சிண்டு வரலையா?''

''சாயங்காலம் அழைச்சிண்டு வரேம்மா. உங்களைப் பார்க்கணும்கற ஆசைலே வீட்டுலே அவங்களை இறக்கிட்டு நேரா இங்கே ஓடி வரேன்.''

அப்போது திமுதிமுவென்று உள்ளிருந்து நண்டும் சிண்டுமாக ஐந்து குழந்தைகள் ஓடி வந்தன.

''இந்த பசங்கள்ளாம் யாருடா? கெஸ்ட் வந்திருக்காங்களா?'' ஷியாம் கேட்டு வாய் மூடவில்லை...

''ஐயோ... அதையேண்டா கேக்கறே.'' தலையில் கையைவைத்துக்கொண்டு பொத்தென்று உட்கார்ந்தான் கோதண்டம். ''அப்போதெல்லாம் நீ எவ்வளவு எடுத்துச் சொன்னே? நாங்க பைத்தியக்காரத்தனமா நடந்துண்டு உன்னை பைத்தியம்னு சாடினோமேடா. எங்க அசட்டுத்தனத்துக்கு, பித்துக்குளித்தனத்துக்கு சரியான பனிஷ்மெண்ட் கிடைச்சுடுத்துடா.'' சற்றே நிறுத்தி மூக்கை உறிஞ்சி கண்களைத் துடைத்து, தொடர்ந்து பேசினான்.

''டேய் ஷியாம் எங்களுக்குக் கல்யாணம் ஆனப்ப கொஞ்ச நாளுக்காவது குழந்தை



குட்டி பிடுங்கல் இல்லாம நிம்மதியா இருங்கன்னு எல்லோரும் அட்வைஸ் செய்தாங்க நீ முதற்கொண்டு. நாங்க அதை ஏத்துக்கலேயேடா. இயற்கையைத்தடுக்க நாம்யார்னு பெரிய வேதாந்தம் பேசி கல்யாணமான பத்தாம் மாசத்துலே முதல் டெலிவரியிலே ஒண்ணுக்கு ரெண்டா பெத்துண்ட கண்ணாவி. ட்வின்ஸ்டா ட்வின்ஸ்! அப்ப கூட எங்களுக்குப் புத்தி வரலேயேடா. ராமலட்சுமணா ராட்டம் ரெண்டு பிள்ளைங்க போதும்னு புத்திசாலித்தனமா திருப்திப்படாம, வீட்டுக்கு லட்சுமி பெண்குழந்தைதான்னு பொண்ணுக்கு ஆசைப்பட்டோம்.

அப்புறம், மறுவருஷமே காமாட்சி மறுபடி பிரெக்னென்ட்! 'வீட்டுக்கு லெட்சுமி தானே கேட்டீங்க! இந்தா ஒண்ணுக்கு ரெண்டா எடுத்துக்கோ'னு தன் தாராளத்தைக்காட்டிட்டது தெய்வம். அத்தனைக்குப் பிறகும் எங்க கண் திறக்கலே. 'வம்ச விருத்தியைத்தடுக்க நமக்கு அதிகாரம் ஏது. அதெல்லாம் பாவம்'னு புத்தி கெட்டு நினைச்சதாலே டாக்டர் எவ்வளவோ எடுத்துச் சொல்லியும் கேட்காமல் போனதன் பலன் இன்னொரு பெண்குட்டி. அதற்கப்புறம்தான் எங்களுக்குப் புத்தி வந்தது. ஆனா என்னடா பிரயோஜனம்? கண்கெட்ட பிறகு சூரியநமஸ்காரம் கதை ஆயிட்டது ஷியாம். வர சம்பளம் கைக்கும் வாய்க்கும் போரும் திண்டாடற இந்தக் கஷ்டகாலத்துலே அஞ்சு பசங்களைச் சமாளிக்க முடியலேப்பா. நான் என்னடா செய்யப்போறேன்? பழமை பழமைன்னு அடிச்சிண்டோமே இப்ப எங்களுக்கு நல்ல புத்தி வந்துடுத்துடா ஷியாம்.''

நீளமாகப் பேசியதில் மூச்சிரைத்த அவஸ்தை போதாதென்று பட்பட்டென்று கன்னத்தில் போட்டுக் கொண்டான். முசு முசுவென்று அழுதான்.

சின்னப்பையனுட்டம் பரிதவிக்கும் நண்பனை ஆதரவாகத் தட்டிக் கொடுத்தான் ஷியாம். ''போனதெல்லாம் போகட்டும். இனிமேலாவது உங்களைப் பூர்த்தியா மாத்திக்கங்கப்பா. காலத்துக்குத் தகுந்தபடி வாழறது தான் புத்திசாலித்தனம். அதை நீங்க உணர்ந்திட்டீங்க இல்லே. அதுபோதும். வீணுக்கவலைப்படாதீங்க. அது சரி, பசங்களுக்கெல்லாம் என்ன பேர் வச்சிருக்கீங்கம்மா?'' சூழ்நிலையின் இறுக்கத்தைக் குறைக்க பேச்சை மாற்றினான்.

''மூத்தது ரெண்டும் தண்டபாணி ராமசாமி. அடுத்த பொண்ணுங்க பேர் சுப்புலட்சுமி, சௌபாக்கியம். கடைக்குட்டி விசாலாட்சி.''

''டேய்... டேய்... நீங்க உருப்படமாட்டீங்கடா. ஜென்ம ஜென்மத்துக்கும் உருப்படமாட்டீங்க.'' ராட்சசத் தனமாகக் கத்தினான் ஷியாம். அவன் திடீர் ஆவேசத்திற்குக் காரணம் புரிந்து கொண்ட காமாட்சி, கோதண்டம்தம்பதிமுகங்களில்டன்டன்னாய் அசடுவழிய ஒருவரையொருவர் பார்த்துக் கொண்டனர்.

செய்வதறியாது, மூலையில் விளையாடிக் கொண்டிருந்த குழந்தைகளிடம் சென்றான் ஷியாம்.

''மாமாவுக்கு நமஸ்தே சொல்லும்மா'' தன் பொம்மையின் பிளாஸ்டிக் கைகளைத் தூக்கிக் குவித்தது மூத்த குழந்தை. ''மாமா, இதோட பேர் என்ன தெரியுமா விசுவநாதன். தம்பியோட பொம்மை பேரு...''

''இருடா நானே சொல்றேன். என் பொம்மை பேரு சுப்பிரமணி.''

''மாமா என் பொம்மை பேரு தெரியுமா? ஜயலக்ஷ்மி இவ பொம்மை பேரு திபுலசுந்தரி பாப்பா பொம்மை பேரு வந்து உம்..'' மூன்று வயதுக் குழந்தை மழலைப் பூக்களை உதிர்த்துக் கொண்டே போக...

''தொம்...'' என்ற பெரும்சப்தம் கேட்டு குழந்தைகள் ஐந்தும்பயந்துபோய் 'ஓ'வென்று கோரஸில் அழ...

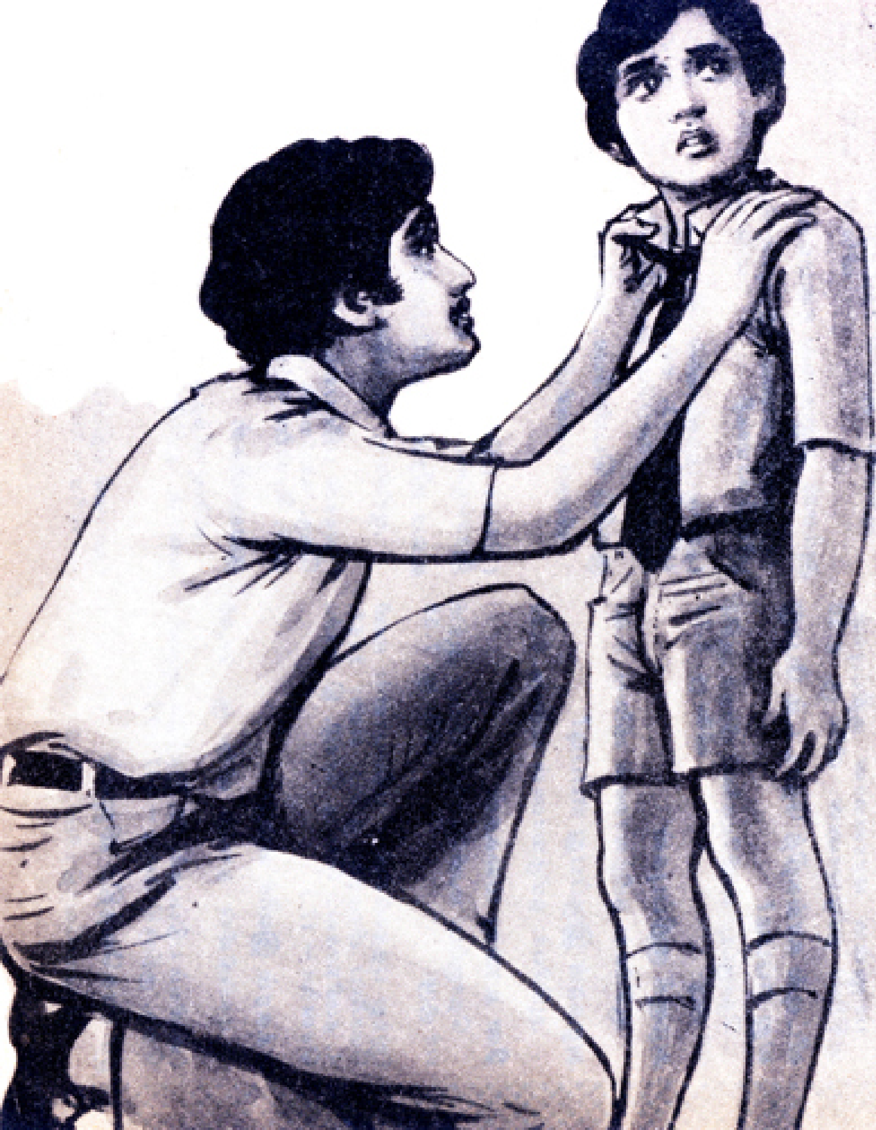
என்னவோ ஏதோ என்று அலறியடித்தபடி ஓடிவந்த மிஸஸ் அண்டு மிஸ்டர் கோதண்டம், ஷியாமின் திடீர் கோமாவிற்குக் காரணம் புரியாமல் விழிக்க... திபுலசுந்தரி' வகையறாக்கள் கண்சிமிட்டிச் சிரித்தன.

ரவை, கோதுமை ரவை, அரிசி ரவை போன்றவற்றில் உப்புமா செய்யும் பொழுது, உப்புமாவிற்குத் தேவையான அளவு சாமான்களைத் தாளித்து அதில் 2 அளவு தண்ணீர் விட்டு, அதை ஒரு கிண்ணத்தில் ஊற்றி, மாவையும் கொட்டி, குக்கரில் வைத்து மூடி, வெயிட்டும் போட்டு விடவும். சுமார் 10 நிமிடங்கள் கழித்து இறக்கி விடவும். உப்புமா பொல பொல வென உதிரி உதிரியாக நன்கு மிருதுவாக இருக்கும். இதற்கு எண்ணெயும் அதிகம் தேவையில்லை. அடி பிடித்துவிடும் என்ற கவலையும் இல்லை.

— பாலா

காலையில் வடித்து மிகுந்துள்ள சாதத்தில் (தண்ணீர் விடாதது) சாதம் கொள்ளும் அளவு கடலை மாவு, தேவையான காரப் பொடி, உப்பு, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை, (வேண்டுமானால் இரண்டு வெங்காயங்களைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.) ஒரு ஸ்பூன் நெய் விட்டு, நொறுக்கிப் பிசைந்து, அடுப்பில் எண்ணெயை விட்டு, உதிர்த்தாற் போல் போட்டு, வேக வைத்து எடுத்துப் பரிமாறவும். கரகரப்பாக இருக்கும்.

— வசந்தா



சிவசங்கரி
எழுதும்
நெஞ்சை நெகிழச் செய்யும்
வித்தியாசத் தொடர்கதை
வேரில்லாத மரங்கள்
கல்கி
அக்டோபர் 18
தீபாவளி சிறப்பிதழில் ஆரம்பம்.

தட்டுங்கள் திறக்கப்படும்

டாக்டர் எம். எஸ். உதயமூர்த்தியின், பிரச்னைகளுக்கான கேள்வி — பதில்கள். விலை ரூ. 8.00

வாழ்க்கைத் துணை

கோ. இளையபெருமாளின் இலக்கியக் கட்டுரைகள். விலை ரூ. 5.00

திரை இசைப்பாடல்கள்

கவிஞர் கண்ணதாசனின் புகழ்பெற்ற திரை இசைப் பாடல்கள். விலை ரூ. 30.00

வாரியார் வாக்கு

சொற்பொழிவின் தொகுப்பு விலை ரூ. 7.00

முன்னேற வேண்டுமா?

வாழ்க்கை வழிகாட்டும் நூல். ஆசிரியர் பி. சி. கணேசன், விலை ரூ. 6.00

(ஐந்து புத்தகங்களின் பதிப்பாளர்: வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

வீட்டுக் குறிப்புகள்

பயனுள்ள ஏராளமான குறிப்புகள். ஆசிரியர் தமிழ்வாணன். விலை ரூ. 8.50

வீட்டில் காய்கறித் தோட்டம் போடுவது எப்படி?

தொகுப்பு: மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு. விலை ரூ. 5.75

அழகுக் குறிப்புகள்

ஆசிரியர்: தமிழ்வாணன் விலை ரூ. 8.90

அழகாய் இருப்பது எப்படி?

ஆசிரியர்: தமிழ்வாணன் விலை ரூ. 6.25

சீன உணவு வகைகள்

தொகுப்பு: மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு. விலை ரூ. 7.50

(ஐந்து புத்தகங்களின் பதிப்பாளர்: மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண்: 1447, 4, தணிகாசலம் செட்டி ரோடு, தி. நகர்., சென்னை — 17.)

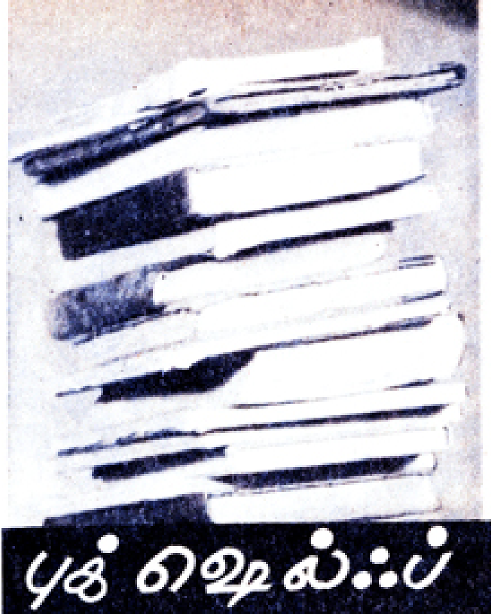
சக்கரம் இனிச் சுழலும்

மகரிஷியின் நாவல் விலை ரூ. 14.00

(மணியம் பதிப்பகம், 39, இரத்தின முதலி தெரு, குறிஞ்சிப்பாடி — 607 302.)

ஸ்ரீ ராகவேந்திர விஜயம்

ஸ்ரீ ராகவேந்திரரின் சரிதம் ஆசிரியர்:



புக் ஷெல்ஃப்

பி. எஸ். நாராயணன் விலை ரூ. 15.00

முன்னேறுவதற்கு 30 வழிகள்

ஆசிரியர்: டாக்டர் குரு. ஷண்முகம். விலை ரூ. 16.00

நல்வழிகாட்டும் பகவத்கீதை

ஆசிரியர்: அம்மன் சத்தியநாதன். விலை ரூ. 11.00

அம்மன் அறுசுவை சமையல்

146 வகை சமையல் குறிப்புகள், தொகுப்பு: ஸ்ரீமதி காமாக்ஷி விலை ரூ. 11.00

(நான்கு புத்தகங்களின் பதிப்பாளர்: அம்மன் பதிப்பகம், 23, கங்கையம்மன் கோவில் லேன், இராயப்பேட்டை, சென்னை — 14.)

குமரிப் பெண்ணே, குயிலாளே

விமலா ரமணியின் குறுநாவல்கள். விலை ரூ. 12.00

(திவ்யா பதிப்பகம், 156, காளிதாஸ் வீதி, இராம்நகர், கோயமுத்தூர் — 641 009).

உலக வீரன் நெப்போலியன்

ஆசிரியர்: மெர்வின், விலை ரூ. 11.00

(முருகன் பதிப்பகம், 21, சிங்கார முதலித் தெரு, கரையான் சாவடி, டி. ஆர். ஆர். நகர், சென்னை — 56.)

நவமணிகள்

விலையுயர்ந்த நவமணிகளைப் பற்றிய தகவல்கள். ஆசிரியர்: அ. அய்யூப் விலை ரூ. 75.00

(நவமணி பதிப்பகம், சி. ஐ. டி. குடியிருப்பு, சென்னை — 600 004.)

5 ரூபாயில் காசு மாலை!



காசு மாலை செய்தவர் — திலகம் மணி
புகைப்படத்தில் — கவிதா

உங்கள் பெண்ணும் இதுபோல காசு மாலை போட்டுக் கொண்டால் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும் என்று பெருமூச்சு விடாதீர்கள். நீங்களே சுலபமாகச் செய்யலாம் இதை.

தேவையான பொருட்கள்:

டிஸ்கோ கயிறு (தங்க கலர்) — 1.
செமிக்கி (மீடியம் சைஸ் — 5 கிராம்.
மஞ்சள் கலர் நூல் கண்டு.

செய்யும் விதம்:

டிஸ்கோ கயிறை எடுத்து அதன் இரு ஓரங்களிலும் முடிச்சுப் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு ஊசியில் மஞ்சள் நூலைக் கோத்துக் கொண்டு செமிக்கியை ஒவ்வொன்றாகக் கயிறில் வைத்துத் தைக்க வேண்டும். செமிக்கி வாங்கும் போது அதில் இரண்டு துளைகள் உள்ளதாகப் பார்த்து வாங்க வேண்டும். O மேல் உள்ள துளையில் மட்டும் தைக்க வேண்டும். ஒன்றின் பாதியை மறைத்தாற் போல் அடுத்ததை வைக்க வேண்டும். கடைசி வரை செமிக்கியை வைத்துத் தைத்து முடிச்சுப் போட்டு விட்டால் காசு மாலை ரெடி.

இந்தக் காசு மாலையை வீட்டில் உள்ள ஸ்வாமி படங்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும்போடலாம். குழந்தைகள் பள்ளியில் நடனம் ஆடும் போது இந்த மாலையைப் போடலாம். பெரிய செமிக்கியை (4 துளைகள் உள்ளது) வைத்துக் காசு மாலை செய்து கோயிலில் உள்ள அம்மன் சிலைக்குப் போடலாம். இதனுடைய செலவு 5 ரூபாய்க்கும் குறைவு.



சமிக்கியிலேயே தெய்வப் படங்களை இப்படி அலங்கரிக்கலாம். அலங்கரித்தவர்: சசிகலா ஜெயப்ரகாஷ்

— சந்த்யா குமார்.

அழகான விரிப்பு செய்ய

மிச்சமாகும் பல நிறத் துண்டுத் துணிகளைக் கொண்டு அழகான விரிப்பாக மாற்றலாம்.

2½ — 3'' சதுரத் துண்டுகளாக எல்லா நிறங்களிலிருந்தும் ஒழுங்

காக வெட்டிக் கொள்ள வேண்டும். எல்லாத் துண்டுகளும் ஒரே அளவாகவும், கூடிய மட்டும் ஒரே ரகத் துணியிலிருந்து வெட்டபட்டதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

தேவைப்படும் அளவிற்கு இந்தத் துண்டுகளை நிறம், கட்டம், பூ என்ற முறைப்படி ரசனையுடன் பரப்பி வைத்துக் கொண்டு முதலில் மேல் வரிசைத் துண்டுகளை இடமிருந்து வலமாக மிஷினில் தைத்து இணைக்க வேண்டும். இப்படியே எல்லா வரிசைத் துண்டுகளையும் இணைத்துத் தைத்தபின் மேலிருந்து கீழாக ஒவ்வொரு வரிசையையும் சேர்த்துத் தைத்தால் கிடைப்பது ஒரு வண்ண விரிப்பு.

நான்கு ஓரங்களுக்கும் 2'' அகலப் பட்டி கொடுத்துத் தைத்தால் எடுப்பாகக் காட்டும். விரிப்பின் பின்புறத்தைச் சற்றே தடிமனான வெள்ளைத் துணி அல்லது பழைய வெள்ளை வேஷ்டித் துணியாலும் தைத்து விடலாம். தடிமனான விரிப்புக்கு மேலும் ஒரு துணியை உட்புறமாகக் கொடுத்துத் தைத்தால் போதும்.

டீ. வி., வீணை, தையல் மிஷின் இவற்றை மூடவும் குஷன் கவராகவும் இந்த விரிப்பு பயன்படும்.

— ரமா நாராயண்

புகைப்படங்கள்: ஏ. எஸ். திவாகர்

தமிழ் நாட்டிற்குப் பெருமை சேர்க்கும் பெண்!

தமிழ்நாட்டில் நெல்லை மாவட்டத்தில் பிறந்த பார்வதி கல்லூரியில் 1976ல் எம்.பி.பி.எஸ். பட்டம் பெற்றார். ராணுவத்தில் உயர் அதிகாரியான அவருடைய கணவர் பெங்களூரில் கர்னாடக கவர்னருக்கு ஏ.டி.சி. ஆக நியமனம் ஆகவும் டாக்டர் பார்வதி கோபாலும் பெங்களூர் வந்து அங்கு மருத்துவத் தொழிலை வெற்றிகரமாக நடத்தி வந்தார்.



மருத்துவத்தில் முதுநிலைப் பட்டப் படிப்புப் படிக்க பார்வதி தேர்ந்தெடுத்த துறை வியப்பூட்டக் கூடியது. ஆசியாவிலேயே பெங்களூரில் மட்டுமே உள்ள விமான பயண மருத்துவக் கேந்திரத்தில் சேர்ந்தார். ஆண்களுக்கே உரித்தான சிரமமான மருத்துவப் பிரிவு என்று கருதிய கேந்திர அதிகாரிகளில் சிலரும்கூட ஒரு பெண் இந்த மருத்துவப் பிரிவில் தேர்ச்சி பெறுவது சிரமம், முடியாத காரியம் என்று எதிர்ப்புத் தெரிவித்தார்கள். ஆனால் டாக்டர் பார்வதி கோபால் தன்னுடைய நிலையில் உறுதியாக நின்றார்.

உண்மையிலேயே இந்த மருத்துவப் பிரிவு மிகவும் சிரமமானதென்று சொன்னால் அது மிகையாகாது. மனித உறுப்புகளின் செயல்பாடு பற்றிய மிக நுண்ணிய ஆராய்ச்சிகளின் முடிவுகளுடன், பூமியின் ஆகர்ஷண (கிரேவிட்டி) சக்திக்கு அப்பாற்பட்ட விண்வெளியில் ஒவ்வொரு நிலையிலும் மனித உறுப்புகளின் செயல்பாடுகள், அவைகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் இவைகளைப் பற்றி மிகவும் துல்லியமாக அறிவதும் இப்பாட வரிசையில் சேரும். இது தவிர, விண்வெளிப் பயணத்தில் அடிப்படைத் தத்துவங்களும் கற்றுக் கொடுக்கப்படுகிறது. இரண்டாண்டு கடும் முயற்சிக்குப் பின் விண்வெளிப் பயண மருத்துவத்தில் சிறப்புடன் தேர்வு பெற்று இந்தியாவிலேயே இத்துறையில் எம்.டி. பட்டமும் டிப்ளமாவும் பெற்ற முதல் பெண்மணி மட்டுமல்லாது, ஒரே பெண்மணியாகவும் தமிழ் நாட்டுக்குப் பெருமை சேர்த்துள்ளார் டாக்டர் பார்வதி கோபாலன்.



லேடிகேர் இதோ!



Shilpi RMPL 6/87 Tam.

மஹாராஷ்டிராவிலும் தமிழ்நாட்டிலும் மட்டும் கிடைக்கும்

'முடியாது...' — மொழிகளில்லாவிட்டாலும், ஓசையில் வடிவமில்லாவிட்டாலும் குரலில் வேகமிருந்தது. கண்களில் ஒரு பிடிவாதமும், வெறுப்பும் தளும்பின. மெல்ல... மனத்தின் ஆவேசம் அடங்கியபின், ஒரு கையாலாகாத்தனம் மேலோங்கி இருந்தது. சுய பச்சாதாபம் சுரந்தது. கடைசியாய்... எதுவுமே தன் கையிலில்லை என்னும் விரக்திக்கு வந்துவிட்டிருந்தாள் சுதா. அவளை அனுதாபத்தோடு அணைத்துக் கொண்டிருந்தாள் அத்தை. அழுகையில் குலுங்கும் அவள் முதுகை ஆதரவாய்த் தடவி விட்டாலும், அத்தையின் நெஞ்சமும் கலங்கித்தான் இருந்தது.

''நம்ம கையிலே ஒண்ணுமே இல்லை சுதா. மனசைத் தேத்திக்கோம்மா...'

''அத்தை... நீங்க கூடவா இப்படிச் சொல்றீங்க? என்னால தாங்க முடியலையே. அதை விட என்னைக் கொன்னு போட்டுடுங்களேன்.''

—செய்கையில் அவள் பேசியதை அத்தை முழுவதுமாய்ப் புரிந்து கொண்டாள்.

''சீ அசடு... சாகறது மட்டும் நம்ம கையிலே இருக்குன்னு நினைக்கறயா? எழுந்திரு... மனசை தைரியப்படுத்திக்கோ...' அத்தையும் ஜாடையில் பேசினாள்.

''அத்தை... அப்பா போய்ச் சேர்ந்து ஒரு மாசம் கூட முழுசா ஆகலே. அதுக்குள்ளே என்ன பேச்சு வேண்டி இருக்குன்னு கேளேன்...''

— இதுவும் புரிந்தது அத்தைக்கு.

''கேட்டுட்டேம்மா. கேட்டதுக்கு என்னமா வாங்கிக் கட்டிண்டேன் தெரியுமா? நான் உன்னை என் பெண் போல நினைச்சாலும், மத்தவா நினைக்க வேண்டாமா? கூடப் பிறந்த என் தங்கையே... அதான் உன் சின்ன அத்தையே என்ன சொல்றா தெரியுமா?'

''பெத்தவளானா உன்னைப் போலப் பேசுவாளா? அவளுக்குப் புத்தி சொல்லுவா. நீ அண்ணாேடைய சொத்தை மட்டுமே மனசுல நினைச்சுண்டு இருக்கே. அவனோட பெண் புக்ககம் போனவிட்டு, நாம யார் தயவுல வாழறதுன்ற பயம் உனக்கு. அதனாலதான்



தரையில் வட்டமிடும் கழுகுகள்

இப்படிப் பேசறே...'ன்னும்மா. அதுக்கு மேலே என்னால அவ சொல்றதைக் காது கொடுத்துக் கேட்க முடியலே. எனக்கு மட்டும் என்ன... ஊர் பூராவும் தெரியும். வரதன் எப்படிப்பட்டவன்னு... நீயும் அண்ணாவும் எப்படி அவனை வெறுக்கறீங்கன்னும் தெரியும். ஆனாலும் ஒண்ணுமே செய்ய முடியலேயேம்மா. இப்போ... சுதா சுதா கண்ணு.. உனக்கெதுக்கு இத்தனை சோதனை!

அத்தையே குரல் விட்டு அழும் போது, சுதா கொஞ்சம் நிதானத்துக்கு வந்தாள். தன்னைச் சுற்றிச் சிலந்தி வலையைப் போல் சுற்றிக் கொண்ட பிரச்னையை விட்டு, எப்படி வெளிவருவது என்பது புரியாமல் விழித்தாள். ஒரு மாதத்திற்கு முன்பு வரை, அப்பா எலும்புக்கூடாய்ப் படுத்திருந்த அந்தக் கட்டிலைப் பார்த்தாள். பாரிச வாய்வு வந்து, கை, கால், நாக்கு என்று சர்வமும் செயலற்றுப் போய், அறையின் மூலையில் படுத்திருந்தாலும், அவர் உயிரோடு இருப்பதே மனத்துக்கு ஒரு பலத்தைக் கொடுத்தது. இன்று — அவர் இல்லை என்பதே ஒரு பெரிய பலவீனமாய்ப் போய் மனத்தைச் செயலற்றுப் போகச் செய்துவிட்டது.

அந்தச் சின்ன கிராமத்தில் எண்ணி முப்பது வீடுகள்தான். பெருமாள் கோவில் தெருவில், இரண்டு கட்டு வீடாய் வாசலில் பச்சை கேட்டுடன், கோட்டை போல் காட்சி அளிப்பதுதான் சுந்தரமய்யரின் வீடு. ஓரத்தில் சிவப்புக் கரையில் மயில்கண் ஜரிகை போட்ட வேஷ்டி உடுத்தி, சிவந்த மார்பில் சந்தனம் கமழ, நெற்றி நிறையத் திருநீறும் ஆறடி உயரத்திற்கேற்ற பருமனில், பார்வைக்கு மிகவும் கம்பீரமாய் இருந்தார். அவருடைய மனைவி லலிதாம்பாள். கொஞ்சம் ரெட்டை நாடியாக இருந்தாலும், மஞ்சள் பூசிய முகமும், நெற்றி நிறையக் குங்குமமும், மூக்கின் இரண்டு பக்கங்களிலிருந்தும் டாலடிக்கும் வைர பேசரியுமாய் ரொம்ப லட்சணமாய் இருந்தாள். ஊர்க் கோடியில் பூமியும், தென்னந்தோப்புகளுமாய் ஏராளமான சொத்து. திருமணமாகி வெகு காலம் கழித்தே உண்டானாள்.

லலிதாம்பாளுக்கு எட்டு மாதமிருக்கும் போது, சுந்தரத்தின் சகோதரிகளில் மூத்தவள் — ராஜம் — தன் கணவனை ஒரு விபத்திற்கு வாரிக் கொடுத்துவிட்டு, வெறும் கையுடன் அண்ணனிடம் அடைக்கலமானாள். லலிதாம்பாளுக்கு ஏகமாய் உதவினாள். தாயற்ற அண்ணிக்குத் தாயாகிப் போனாள். ஒரு வழியாக, ஒரு பெண் குழந்தை பிறந்த போது, அதுவும் செக்கச் செவேலென்று மூக்கும் முழியுமாய்ப் பிறந்த போது எல்லோரும் வானத்தில் மிதந்தார்கள். லலிதா வந்த காரியம் முடிந்ததெனக் கண்ணை மூடிவிட்டாள்.

சுதாவின் வளர்ச்சியில் உள்ளத்தின் வலி குறைந்தது. ராஜம் அத்தை சுதாவின் தாயாகவே மாறிப் போனாள். கீழே விடாமல் மார்மேல் போட்டு வளர்த்தாள். பாசத்தைப் பொழிந்தாள். கண்களில் வைத்து இமைகளால் காத்தாள்.

ஒரு நாள்...

குழந்தைக்கு ஆறு மாதமிருக்கும்போது, கைதவறி, கீழே விழுந்த ஒரு தாம்பாளத்தின் ஒலிக்கு, குழந்தை துளியும் செவி சாய்க்காமல் இருக்கவே பதறிப் போனார்கள். மருத்துவரிடம்காட்டினார்கள். வெடிகுண்டைத் தூக்கிப் போட்டார் டாக்டர். சுதாவிற்குக் காது கேட்காது, பேசும் சக்தி இருக்காது என்றார். பட்ட காலிலே படும் அடிபோல், அவரை நோக்கியே துன்பங்கள் அடுக்கடுக்காய் வந்தன. ராஜம் அத்தைதான் அண்ணனுக்கு ஆறுதல் கூறிக் குழந்தையைக் கண் போல் வளர்த்தாள்.

சுந்தரத்தின் இளைய சகோதரி கல்யாணி, அடுத்த கிராமத்தில் வாழ்க்கைப்பட்டிருந்தாள். அண்ணனுடன் உள்ளத்தால் ஒட்டிய உறவு அவளுக்கு அமையவில்லை. அண்ணனையும், அவரது ஊமை மகளையும் விட, அவர்களின் சொத்து, ஆஸ்தி அவளுக்குப் பிடித்திருந்தது. அறுவடை முடியும் சமயம் ஏதேனும் சாக்கிட்டுக் கொண்டு அண்ணனைத் தேடி வந்து, தேனொழுகப் பேசி, முடிந்தவரை அரிசி, தேங்காய், பருப்பு, எண்ணெய், காய்கறிகள், என வண்டியில் ஏற்றிக் கொண்டு செல்வாள். போகும்போது அண்ணனின் சொத்தை அதிகமாய் ஆள்வதாய், சுருக்கென்று தைக்கும்படி, நிஷ்டூர குரலில், அக்காவைப் பார்த்துச் சொல்லிவிட்டு, முகவாயைத் தோளில் இடித்துக் கொண்டு பழிப்புக் காட்டியபடி விடைபெறுவாள். மனம் குமுறினாலும், சுந்தரமும் சுதாவும் பொழியும் அன்பில், அந்தச் சொல்லம்பு தைத்த புண்கள் அற்பமாய்த் தெரியும் ராஜத்திற்கு.

கல்யாணிக்கு மூன்று பெண்கள், ஒரு பையன். பெண்களை சுந்தரத்தின் உதவியுடன் ஒருவழியாகக் கரையேற்றி விட்டாள். பையன் வரதன் மட்டும் நிற்கிறான் எதற்கும் லாயக்கற்று. சின்ன வயதில் வந்த வைசூரி அவன் முகத்தில் ஏராளமான வடுக்களை விட்டுப் போயிருந்தது. ஒரே பையன். அதுவும் நோஞ்சான் என்ற சலுகைகளால் வளர்த்துக் கொண்ட ஒரு பிடிவாதம். வயது ஏற ஏறப் படிப்பு ஏற மறுத்தது, வரதனுக்கு. நிறைய துர்சகவாசங்களைச் சேர்த்துக் கொண்டதால் ஏராளமான கெட்ட பழக்கங்களைச் சுலபமாய்ப் பழகிக் கொண்டான். யாரும் அவனுக்குப் பெண் கொடுக்க முன்வரவில்லை. எல்லோரும் தயங்கிய போதுதான் கல்யாணிக்கு அந்த எண்ணமே உதயமாயிற்று. அண்ணனுடைய பெண் பச்சைக் கிளி மட்டுமில்லை. பசையுள்ள கிளி. ஊமைக் கிளி. பிடித்துப் போட வேண்டுமென்று திட்டமிட்டாள். அண்ணனுடைய சொத்தைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அனுபவிக்க ஆசை பிறந்தது. புறப்பட்டு விட்டாள்.

ரஜனி சந்தானம்

நான்கைந்து நாட்கள் அண்ணனுடன் தங்கி இருந்து மெதுவாய் அண்ணனிடம் தன் எண்ணத்தைக் கோடிட்டுக் காட்டிய போது —

'சுதாவுக்குக் கல்யாணத்துக்கு இப்ப என்ன அவசரம்? இதுக்கு மேலே படிக்க இந்த ஊர்ல வசதியில்லை. மெட்ராஸுக்கு அனுப்பி, இவங்களுக்குள்ளே இருக்கற ஸ்கூல்ல அவளை மேலே படிக்க வைக்கணும்னு எனக்கு ஆசை. இந்த மாதிரி பெண்களுக்குப் படிப்புத்தான் கடைசி வரை உதவும் ஒரு பாதுகாப்பு...'

'எதுக்கண்ணா பொண் பசங்களுக்கு மேல் படிப்பு...? சுதா மேலே படிக்க மெட்ராஸ் போயிட்டா அக்காவும் கூடப் போயிடுவா. நீ ஒண்டியாளா ஆயிடுவே. திரும்பத் திரும்ப மன்னியைப் பத்தி நினைச்சுண்டு முன்ன மாதிரி பித்துப் பிடிச்சவனாட்டம் ஆயிடுவே. பேசாம சுதாவுக்கு ஒரு கல்யாணத்தை பண்ணிடு... இந்த ஆடி வந்தால் பத்தொன்பது வயசு அவளுக்குப் பூர்த்தியாயிடறது இல்லையா? உனக்கும் ஒரு பொறுப்பு கழியும்...''

''எல்லாம் சுதாவோட இஷ்டம்மா. அவ மேலே படிக்கணும்னா படிக்கட்டும்... இல்லை கல்யாணம் பண்ணிக்கறேன்னா மாப்பிள்ளை தேட ஆரம்பிச்சாப் போச்சு...''

கடலைப்பருப்பை எண்ணெயில் வறுக்கும் போது சாதாரணமாக நீரில் ஊறவைத்து, காயவைத்து, பின்னர் பொரிப்பதுண்டு. இதையே வெதுவெதுப்பான நீரில் சோடா உப்பு கலந்து அதில் கடலைப் பருப்பை ஊற வைத்துச் செய்தால்,கடலைப்பருப்பு நன்கு பொரிந்து வாயில் போட்டால் கரையும்படி இருக்கும்.

— உமா.

''வரன் கிடைக்கறது அத்தனை சுலுவா? அதுவும் சுதாவுக்கு? நல்ல பையன் கிடைக்கணும்...நான் சொல்றேனேன்னு தப்பா நினைச்சுக்காதேண்ணா... சுதாவை நம்ம சொந்தத்திலேயே கொடுத்துடேன்....''

''சொந்தத்திலே யாரும்மா நல்ல பையன் இருக்கான் சுதாக்கு ஏத்தா மாதிரி...?''

'ஏன் எம் பையன் வரதன் இல்லையா?''

எழுந்தே விட்டார் சுந்தரம்.

''என்ன சொன்னே? வரதனா? சுதாவுக்கு வரதனா? விளையாடறியா?''

அவர் கண்களில் தெரிந்தது கோபமா, வெறுப்பா, இகழ்ச்சியா...? எது என்றே புரியவில்லை. மேற்கொண்டு பேசத் தயங்கி, கல்யாணி சென்றுவிட்டாள். அவள் அவர் நெஞ்சில்தெளித்துவிட்டுப்போனவிஷத்தின் உக்கிரமோ, சுதாவின் எதிர்காலத்தைப் பற்றி ஏகமாய்ச் சிந்தித்ததின் விளைவோ அல்லது சுதாவின் போதாத காலமோ எதுவோ ஒன்று...

அன்று இரவு தூங்கிக் கொண்டிருந்த சுந்தரம், கட்டிலிலிருந்து ஒரு அலறலுடன் கீழே விழுந்தார். ஓடிவந்து, தூக்கிவிட்ட போது அவர் முழுவதுமாய் ஸ்மரணை இழந்திருந்தார். டவுனுக்குப் போய் மருத்துவரை அழைத்து வந்தபோது நன்றாகப் பொழுது விடிந்து விட்டது. டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி பெரிய மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்டு ஒரு மாதத் தீவிர சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டும்பயனேதும் அளிக்காமல் கை, கால், நாக்கு என சகலமும் பாரிச வாயுவினால் பாதிக்கப்பட்டு, ஓர் உயிர் உள்ள பிணம் போல் வீட்டிற்கு வந்து சேர்ந்தார்.

அண்ணனைக் காண மீண்டும் வந்தாள் கல்யாணி.

இந்த முறை நான்கு நாட்கள் இல்லை, மாதக் கணக்கில் அவருடன் தங்கி, அவருக்கு சிசுருஷை செய்து, அவர் மனத்தை மாற்ற முடிவு செய்திருந்தாள். அவர் அருகிலேயே அமர்ந்தபடி எதுஎதுவோ பேசினாள். யாரையும்— சுதாவைக் கூட அதிகமாய் சுந்தரத்தின் அருகில் வர அனுமதிக்கவில்லை. சுதாவைப் பார்க்கும்போது, அவருடைய கண்களில் பெருகும் நீரில் அவருடைய உள்ளத்தின் வேதனை புரிந்தது.

இந்த நிலையிலேயே சரியாக மூன்று மாதங்கள்தான் உயிருடன் இருந்தார் சுந்தரம். தூக்கத்திலேயே ஒருநாள் முழுவதுமாக அடங்கிப் போனார்.

சுதா தான் தனியாகிப் போனதை உணர்ந்தாள். ராஜம் அத்தையின் உதவியுடன் எதிர்காலத்தின் தெளிவில்லாத இருட்டை எதிர்நோக்கினாள்.

சுந்தரத்தின் மரணத்திற்காக வந்திருந்த ஜனங்கள் எல்லோரும் ஒவ்வொருவராய் விடைபெற்றபின், கல்யாணி நடுக்கூடத்திற்கு வந்து திடீரெனத் தன் எண்ணத்தைப் பிரகடனப்படுத்தினாள்.

''அண்ணாக்குப் பாரிச வாய்வு வர்றதுக்கு முன்னால நான் வந்திருந்தேனே... அப்பத்தான் அவன் எண்ணத்தை என்கிட்டே சொன்னான். 'சுதாவை வரதனுக்குக் கொடுக்கணும்னு ஆசைப்படறேன். நீ என்ன நினைக்கறே'ன்னு கேட்டான். 'நான் என்ன நினைக்கறது? ரெண்டுமே நம்ம குழந்தைகள் தானே'ன்னேன்.

''என்னது... வரதனுக்கா...? சுதாவையா? அண்ணாவா சொன்னான்...?''

''நீ என்னக்கா அப்படி அலர்றே? நானென்ன அநியாயமாவாச் சொல்லிட்டேன். அவன் ஆசைப்பட்டான். எங்கிட்ட

இதோ, சில நிமிடங்களிலேயே நிவாரணம் தரும் ஸ்பெஷலிஸ்ட்.

ஸாரிடான்.
தலைவலி நீக்கும் ஸ்பெஷலிஸ்ட்.

சிறந்த ஸ்பெஷலிஸ்ட் யார்? உங்கள் நம்பிக்கைக்கு உகந்தவர். நீங்கள் வலியால் துன்புறும்போது, அதை நீக்கும் சக்திமிக்கவர் என ஒவ்வொரு முறையும் நம்பக்கூடியவர், உங்களுக்கு நிவாரணமளிக்க விரைந்து பணியாற்றுபவர்.

ஸாரிடான் போலவே. எனவேதான் ஸாரிடான் தலைவலி நீக்கும் ஸ்பெஷலிஸ்ட் என்கிறோம். உலகெங்கிலும் அனுபவம் கொண்ட தலைவலி நீக்கும் ஸ்பெஷலிஸ்ட்.

ஸாரிடான். சிறந்த ஸ்பெஷலிஸ்ட்டைப் போல். ஒன்றே ஒன்று போதுமானது.

இப்போது புதிய பேக்கிலே



HTA 1124

கேட்டான். அதைத்தான் சொன்னேன்.''

ராஜம்சுதாவுக்குக்கல்யாணிசொன்னதை செய்கையால் சொன்னாள்.

''இல்லே... அப்பா என் இஷ்டத்துக்கு விரோதமா ஒண்ணுமே செய்ய மாட்டார். வரதனைக் கண்டாலே அப்பாவுக்குப் பிடிக் காது. உதவாக்கரைன்னு சொல்வார். களத்து மேட்டிலே, வெக்கப் போர்ல சாஞ் சுண்டு அவன் பீடி பிடிக்கிறதையும், கண்ட கண்ட சாராயத்தைக் குடிக்கறதையும் அப்பாவே பார்த்துட்டு வந்து அவனே இனிமே திருத்தவே முடியாதுன்னு சொல் வார்... அவரா என்னை வரதனுக்குக் கொடுக் கணும்னார்? நான் நம்ப மாட்டேன்...'

கையையும் முகத்தையும் ஆட்டி ராஜத் திடம் அவசரமாய்த் தெரிவித்தாள் சுதா.

தயங்கித் தயங்கி ராஜம் சுதாவின் மனத் தைக் கல்யாணிக்குத் தெரியப்படுத்தினாள்.

''வாண்டாண்டி... வாண்டாம். உன்னே யார் நம்பச் சொன்னா...? இதையேதான் நானும் அண்ணாகிட்டே கேட்டேன். உம் பொண்ணே நம்ப மாட்டாளேன்னேன். அவன் என்ன சொன்னான் தெரியுமா?' அதுக் கென்ன தெரியும் கல்யாணி... அறியாதது.. வரதனுக்குக் கொஞ்சம் கெட்ட சகவாசம் இருக்கறது நிஜம்தான். அது வயசுக் கோளா ருல வர்றவினை. கல்யாணமாகி இரண்டு பிள்ளைகள் பிறந்துட்டால் தானே பொறுப்பு வந்துடும்... அதுவுமில்லாம சுதாவைப் பத்தி உனக்கு நல்லாத் தெரியும். வெளியிலேர்ந்து வந்து ஒருத்தன் சுதாவைக் கல்யாணம் பண் ணிக்கறேன்னா அது நிச்சயமா என் சொத் துக்காகத்தான் இருக்கும்... சுதாவுக்கு ஆதரவாய் யார் இருப்பா? வரதனைப் பண் ணிண்டா நீயும், மாப்பிள்ளையும் கூட இருந்து பார்த்துப்பீங்க. சுதா கண்கலங்காம இருப்பா...' அப்படீன்னான். அவன் ஆத்மா சாந்தி அடையணும்னு அவன் ஆசை பூர்த்தி யாகணும்., எம்புள்ளேக்கி என்ன குறை... பகவான் கைகால் எல்லாத்தையும் மூளி இல்லாம படைச்சு இருக்கார். அவனுக்குப் பெண் கொடுக்க நிறைய பேர் தயாரா இருக்கா. நான்தான். ஏதோ கூடப் பிறந்த வன் கேட்டுட்டானேன்ற எண்ணத்துல, ஊமைன்னு கூடப் பார்க்காம ஒத்துக்க றேன்.''

வார்த்தைகள் மட்டும்தான் சுதாவின் வாயில் உருவாகவில்லை. ஆனால், அவள் நெஞ்சில் அந்த வயதுக்கான கனவுகள் உரு வாகிக் கொண்டுதான் இருந்தன. அவள் கனவில் தோன்றியவனுக்கும், வரதனுக்கும் ஏணி வைத்தாலும் எட்டாதே. துளிக்கூடப் பொருத்தமில்லையே. மறுக்க மொழி இல்லா மல் திண்டாடினாள் சுதா. ராஜமும் சுதாவை நினைத்து மௌனமாய்க் கண்ணீர் சிந்தினாள். அவளைக் காப்பாற்றும்படி தெய்வத்திடம் வேண்டிக் கொண்டாள்.

அடிக்கடி கல்யாணி பலர் முன்னிலை யிலும்பேச ஆரம்பித்தாள். தன் எண்ணத்தை ஊர் மெச்சும்படி கவர்ச்சியாகப் பேசினாள். அண்ணாவும், மன்னியும் கனவில் வந்து அவளை வதைப்பதாய்க் கதை அளந்தாள். கடைசியில் ஜெயித்தும் விட்டாள்.

ஒரு நல்ல நாளில்(!) மனமொடிந்த நிலையில் பலியாடு போல் சுதா மணவ றைக்கு அழைத்துச் செல்லப்பட்டாள்.

திருமணம் முடிந்த மறு வாரத்திலிருந்தே கல்யாணி தன் திட்டங்களைச் செயலாக்கி னாள். அவள் கணவனும், அவளுமாய் அண் ணன் வீட்டிற்கே சுதாவிற்குத் துணை என்கிற சாக்கில்நிரந்தரமாய்வந்துவிட்டார்கள். சுதா விற்கு ஆதரவாய் ராஜம் இருப்பதில் தன் திட்டங்களுக்குத் தடங்கல் ஏற்படுவதை உணர்ந்து முதல் வேலையாய் அவர்களைப் பிரித்தாள். அண்ணனுடைய நிலத்திற்குப் பக்கத்தில் இருந்த, சின்ன ஓர் அறை கொண்ட இருப்பில் ராஜத்தை இருக்கச் சொன்னாள். படிப்படியாய்ச் சொத்துக்களை வரதனின் பெயருக்கும் தங்களின் பெயருக் கும் மாற்றிக் கொண்டார்கள். அவர்களின் பெண்களின் கழுத்துக்களிலும் தங்கத்தின் கனம் ஏறியது.

சுதாவும் மனம் வெறுத்து, அவர்கள் கேட்கும் இடத்திலெல்லாம், கேட்கும் விதத் தில் கையெழுத்திட்டாள்.

திருமணத்தன்று வரதனைப் பார்த்தது தான், பிறகு... அவன் சென்னையில் இருப்ப தாய் அவ்வப்போது செய்தி வரும்.

பணம் தேவைப்படும்போது கடிதம் மூல மாக தெரிவிப்பான். சில சமயம் நேரிலும் வருவான். ஒருமுறை வந்த போது சினிமா படம் எடுப்பதாகச் சொன்னான். மறுமுறை வந்த போது தேர்தலில் நிற்கப் போவதாய்ச் சொன்னான். எது உண்மை, அவன் என்ன செய்கிறான் என்பது அவனுக்கு மட்டுமே தெரிந்த ரகசியம். வரும் நாட்களிலும் தாய் தந்தையுடன் அமர்ந்து பேசுவானே தவிர, சுதா இருக்கும்பக்கம்கூடத்திரும்பிப் பார்க்க மாட்டான். சுதாவும் அதற்காக வருந்த

பேரீச்சம்பழத்தைக் கொட்டை நீக்கி வேகவைத்து நன்றாகப் பிசைந்து பாகுடன் கலந்து அதனுடன் கடலை மாவு ஏலக்காய் இவைகளைச் சேர்த்துப் பூரணம் செய்து கொழுக்கட்டை செய் தால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

— ஜே. சந்திரா

ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் குழந்தைகள் பள்ளிக்குப் புறப்படும்போது, எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டு படிக்க வேண்டியிருக்கும் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். அதற்கு ஈடு கொடுக்க உங்கள் கவனிப்பு கொஞ்சம் தேவை.

எனவேதான் விவா தருகிறீர்கள்.

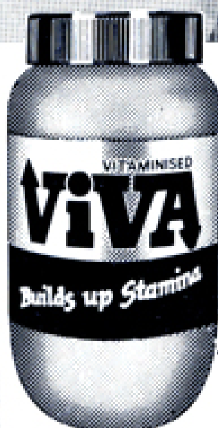
உங்கள் குழந்தைகள் ஒரு நாளில் என்னவெல்லாம் செய்கின்றன என்பதை எண்ணிப் பாருங்கள். பள்ளியில் சிறப்பாகப் படித்து, விளையாட்டுக்களில் வெற்றிவாகை சூடி, இரவு கண்விழித்து வீட்டுப்பாடம் முடித்து... அவர்களுக்குத் தெம்பூட்ட விவா ஊட்டும் சக்தியை நம்பலாம்.

பால் அல்லது தண்ணீரில் விவா கலக்குங்கள். சூடாகவோ, குளிர்ச்சியாகவோ அருந்துங்கள். அது சுவையானது; சுலபத்தில் ஜீரணமாவது. கோதுமை மற்றும் பார்லியின் மால்ட் சத்துக்களை நிறையக் கொண்டது. அத்துடன், சரியான அளவுக்கு வைட்டமின்கள்.

விவா தினமும் இருமுறை. உங்கள் குடும்பத்தாரின் கடின உழைப்புக்குக் கைகொடுப்பது விவா சக்தி.

பள்ளியில் நவீன கணிதம், கம்ப்யூட்டர் வகுப்பு. மாலை முழுதும் விளையாட்டு. இரவு 9 மணி வரை வீட்டுப்பாடம்...

அவர்களைக் கொஞ்சம் கவனியுங்கள்.



ஆற்றலைப் பெருக்கும் உடல் திறனை வளர்க்கும் விவா.

ஜுகத்ஜித் இண்டஸ்ட்ரீஸ் லிமிடெட் அளிக்கும் தரமான பொருள்.

everest/d87/JIIL/264 Tam

வில்லை.

குந்தித் தின்றே சுந்தரம் சேர்த்து வைத்த சொத்தை வேகமாய்க் கரைத்தார்கள். அவர்கள் உணர்வதற்கு முன்பே சொத்தும் வேகமாய்க் கரைந்தது. சுந்தரம் போய்ச் சேர்ந்த ஐந்து வருடங்களுக்குள் அவர்கள் இருக்கும் வீட்டைத் தவிர மற்றவை எல்லாம் தடையமில்லாமல் மறைந்து விட்டன. ஒருமுறை ராஜம் சுதாவைப் பார்க்க வந்தபோது அவளை அவமதித்துத் திருப்பி அனுப்பினார்கள். அதற்கப்புறம், அத்தை சுதாவைப் பார்க்கவே இல்லை.

வரதன் ஊர்ப் பக்கம் எட்டிப் பார்த்து கிட்டத்தட்ட ஒரு வருடமாகி விட்டது.

முதல் முதலாய் நெஞ்சில் ஒரு கலவரம் தோன்ற அத்திம்பேர் மெட்ராஸ் சென்று விசாரித்தார். இப்பொழுது வரதன் ஒரு படி மேலேயே போய்க் கள்ளக்கடத்தல் விவகாரங்களில் சிக்கிச் சிறையிலிருப்பதைக் கண்டு கொண்டு வந்தார். வரதனை மீட்க, வக்கீலுக்குக் கொடுக்க ஏராளமாய்ப் பணம் தேவைப்பட்டது. யோசித்ததில் கடைசியாக மீதமிருந்த சுந்தரத்தின் வீட்டையும் விற்கத் துணிந்தார்கள். இந்தமுறை எதுவோ தோஷ்யமாய்த் தோன்ற சுதா அவர்கள் நீட்டிய இடத்தில் கையெழுத்திட முதல் முதலாய் மறுத்தாள். அவர்களைக் கேள்விகளாய் ஜாடையில் கேட்டு, வீட்டை விற்க விரும்புவதை அறிந்து பிடிவாதமாய்க் கையெழுத்திட மறுத்துவிட்டாள்.

பலன்... அவள் முகத்திலும், முதுகிலும் சரமாரியாய் அத்தை அடித்து நொறுக்கினாள். அதுமட்டுமின்றிச் சுந்தரம் படுக்கையாய்ப் படுத்திருந்த அந்தச் சின்ன அறைக்குள் அவளைத் தள்ளி வெளியே பூட்டினாள்.

"துடைகாலி... இவ கையைப் பிடிச்ச வேளை எம்பிள்ளை என்னமாப் பாடுபடறான். அவளைக் காப்பாத்தக் கூட உதவாத வீடு எதுக்காம்? நாளைக்குள்ள கையெழுத்துப் போடலை, வீட்டை விட்டே அடிச்சுத் துரத்திடுவோம்னு அதுக்குப் புரியறா மாதிரி சொல்லிடு... இல்லேன்னு எழுதிக் காட்டிடு... அந்த ரூமுலே விளக்கே போடாதே. பல்பைப் பிடுங்கிடு... இருட்டுல பயந்து சாகட்டும். அப்போ வீடு தானா நம்ம கைக்கு வரும்... ஊமைக் கோட்டானுக்கு எத்தனை பிடிவாதம் பார்த்தியா? சோறு தண்ணி வைக்காதே... தானா வழிக்கு வரும் துடைப்பக்கட்டை..."

> உளுந்து வடை செய்வது அவ்வளவு சுலபமானது அல்ல. வடைக்கு, அதிக நேரம் உளுந்து ஊறிவிட்டால் போண்டா ஆகிவிடும். ரொம்ப நேரம் ஊறவிட்டாலோ அரைப்பது மிகவும் கஷ்டம். எனவே, உளுந்தைத் தண்ணீரில் ஊறப் போடாமல், அப்படியே மிக்ஸியில், சின்ன ப்ளேடைப் போட்டு, அரிசி உப்புமாவுக்கு உடைப்பது போல், ஒன்றிரண்டாக உடைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். சலிக்கவே கூடாது. பின்பு, மிளகு, சீரகம், பெருங்காயம், டால்டா, உப்பு. இவற்றுடன் இட்டமாகத் தண்ணீர் விட்டு வடை மாவு பதத்தில் பிசைந்து வைக்கவும். கால் மணி நேரம் ஊறியபின், பிளாஸ்டிக் கவரில் சிறிது எண்ணெய் தடவி வடைகளாகத் தட்டிப்போட்டால் அப்பப்பா பிரமாதமாக அமைகிறது.
>
> — வசந்தா வேணுகோபால்

அத்திம்பேர் வீடே அதிரப் பேசினாலும், நல்ல காலம் அவர்களின் சொல்லம்பு சுதாவின் காதுகளுக்கெட்டாதவண்ணம் அவளைக் காத்திருந்தார் கடவுள். ஏகமாய்த் துக்கப்பட்டிருந்ததால் பசி தாகம், எதுவுமே இல்லை சுதாவுக்கு. பிறந்தது முதல் இதுநாள் வரை தனக்கிருக்கும் அந்தரங்கப் பரிச்சயம் அந்த வீடுமட்டுமே. அதையும் இழக்க அவள் விரும்பவில்லை. அவளோடு நெருக்கமாகிவிட்ட அந்தவீட்டின் சுவர்களும் கதவுகள் மூடப்பட்டிருந்தாலும் அவை யாவும் அவளுக்குள் ஒரு பயத்தை ஏற்படுத்தவில்லை. சுவரைத் தடவிப் பார்த்த அவள் கைகளுக்குள் ஏதோ ஒரு சக்தி புகுந்து அவள் உடலுக்கு, மனத்துக்குத் தைரியமான உணர்வை அளிப்பது போல் பிரமை ஏற்பட்டது. இரவின் இருட்டு துளியும் தெரியாதபடி பால்நிலவு காய்ந்தது. மூடிய ஜன்னலின் இடைவெளி மூலம் அவளைத் தழுவி ஆறுதல் அளித்தது.

மூன்று நாட்கள் பட்டினியில், பிறந்தது முதல் இதுநாள் வரை அவள் அறிந்தேயிராத பட்டினியின் பிடியில் அவள் உணர்வுகளில் பாதி அடங்கி விட்டன. ஒருவித மயக்கம் அவளைச் சூழ்ந்து கொண்டது.

மணிக்கொருமுறை உள்ளே வந்து, கல்யாணி அவளைக் குலுக்கி, கூச்சல் போட்ட போது லேசாய்க் கண்விழித்த சுதா, கையெழுத்திட மீண்டும் மறுக்க, அத்தை காலால் உதைத்த போது மூலையில் விழுந்து சுருண்டு போய் மீண்டும் உணர்விழந்தாள்.

வரதனுக்காக வழக்காடும் வக்கீலைப் பார்த்துவிட்டு, அவகாசம் வாங்கிவர மீண்டும் சென்னை சென்றார் அத்திம்பேர். தான் திரும்பி வருவதற்குள் சுதாவிடமிருந்து எப்படியும் கையெழுத்து வாங்கி வைக்க வேண்டுமெனக் கல்யாணியிடம் கட்டளையிட்டுவிட்டுச் சென்றார்.

நான்காவது நாள் காலையில், மயங்கிக் கிடந்த சுதாவை, பலாத்காரமாய் அமர வைத்து, அவள் கைகளில் பேனாவைத் திணித்துக் கையெழுத்திடச் சொன்னபோது, பலகீனமாய் மறுத்த சுதாவின் கன்னத்தில், அத்தை ஓங்கி அறைய — மூக்கின் வழியாக ரத்தம் வரத் துவங்கியது. சுதாவின் தலை துவளத் தொடங்கியது. அத்தையே அவள் கையில் பேனாவை வைத்து அழுத்தி, அவள்

கையைப் பேனாவுடன் சேர்த்துத் தன் கையால் பிடித்துக் கொண்டாள். அத்தை இழுத்த இழுப்பில் கைகளை அசைத்துக் கையெழுத்திட்ட பின் முழுவதுமாய் அவர்களிடமிருந்து விடைபெற்று, வெட்டிய மரமாய்த் தரையில் சாய்ந்தாள் சுதா.

சென்னை சென்ற அத்திம்பேர் வரதனைப் பார்க்கச் சென்ற போது, அவனுடைய வாடிய முகம் அவருள் ஓர் அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தியது. உடம்பு சரியில்லையோ? இல்லைன்னா மனசுல ஏகமாக் கஷ்டப்படறானோ? ஜெயில்ல சரியான சாப்பாடு இடைச்சிருக்காதே? ஏகமாய் வேலை வாங்கிட்டாளோ? எதற்கும் கிராமத்திற்குப் போவதற்கு முன் மீண்டும் ஒருமுறை அவனைப் பார்த்துவிட்டுப் போக முடிவெடுத்தார். அவனை விரைவாய் வெளியே கொண்டு வர மனத்தில் நிச்சயித்துக் கொண்டார். வக்கீலுடன் பேசி அவர் கேட்ட பணத்தைக் கொடுப்பதாய்க் கூறிவிட்டுக் கிராமத்திற்குப் புறப்படும் முன் வரதனைச் சந்திக்க மறுதினமும் சென்றார். அன்று அவன் அங்கு இல்லை. வார்டரிடம் விசாரித்துக் கொண்டு, வரதனை அனுமதித்திருந்த மருத்துவமனைக்கு விரைந்து சென்றார் அத்திம்பேர்.

''நேத்து ராத்திரி ஒரு ஸ்ட்ரோக் வந்திருக்கு. ரொம்ப சிவியர். கைகால் நாக்குன்னு எல்லாம் செயலற்றுப் போய் விட்டன. எங்களால் முடிஞ்சது எல்லாம் செய்து பார்த்துட்டோம். இது ரொம்ப 'பெக்யூலியர்' கேஸா இருக்கு. இத்தனை சின்ன வயசில் வரக் கூடிய வியாதியே இல்லை இது...''

மனத்தின் ஒரு மூலையில், சுந்தரமும் சுதாவும் சிரிப்பது போல் தோன்றியது அவருக்கு.

'எங்க எல்லாச் சொத்துக்கும் ஆசைப்பட்டு, இது மட்டும் வேண்டாம்னா எப்படி... என் ஆஸ்திகளை மட்டுமில்லை, வியாதியையும் சேர்த்து அனுபவிங்க...' என்று அவர்கள் அவர் காதருகில் சொல்வது போல் ஒரு பிரமை தோன்றியது அவருக்கு.

விரைந்து கிராமத்திற்குச் சென்ற போது, சுதா தன் கடைசி யாத்திரை புறப்படத் தயாராகி இருந்தாள்.

திடீர் மோர்க்குழம்பு

தேவையான பொருட்கள்:

புளித்த அல்லது புளிக்காத மோர் — 3 கப்,
வற்றல் மிளகாய் — 2,
பச்சை மிளகாய் — 2,
உப்பு — தேவைக்கேற்ப
தே. எண்ணெய் — 2 டீஸ்பூன்,
கடுகு — சிறிதளவு,
வெந்தயம் — சிறிதளவு,
பெருங்காயப்பொடி—சிட்டிகை,
கொ. மல்லித்தழை—கொஞ்சம்,
கடலை மாவு — 1 டீஸ்பூன்,
அரிசி மாவு — அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை:

வாணலியை அடுப்பில் போட்டு எண்ணெய் விடவும். எண்ணெய் காய்வதற்குள் மோரில் உப்பு, கடலை மாவு, அரிசி மாவு, பெருங்காயப் பொடி சேர்த்துக் கலக்கவும்.

வாணலியில் கடுகு போட்டு வெடித்ததும், வெந்தயம், கிள்ளிய வற்றல் மிளகாய் போட்டுச் சிவந்ததும், நறுக்கிய ப. மிளகாயைப் போட்டு தயாராக உள்ள மோரை விடவும். ஒரு நிமிடம் கொதிக்க விட்டு இறக்கவும். கொ. மல்லித்தழை சேர்க்கவும்.

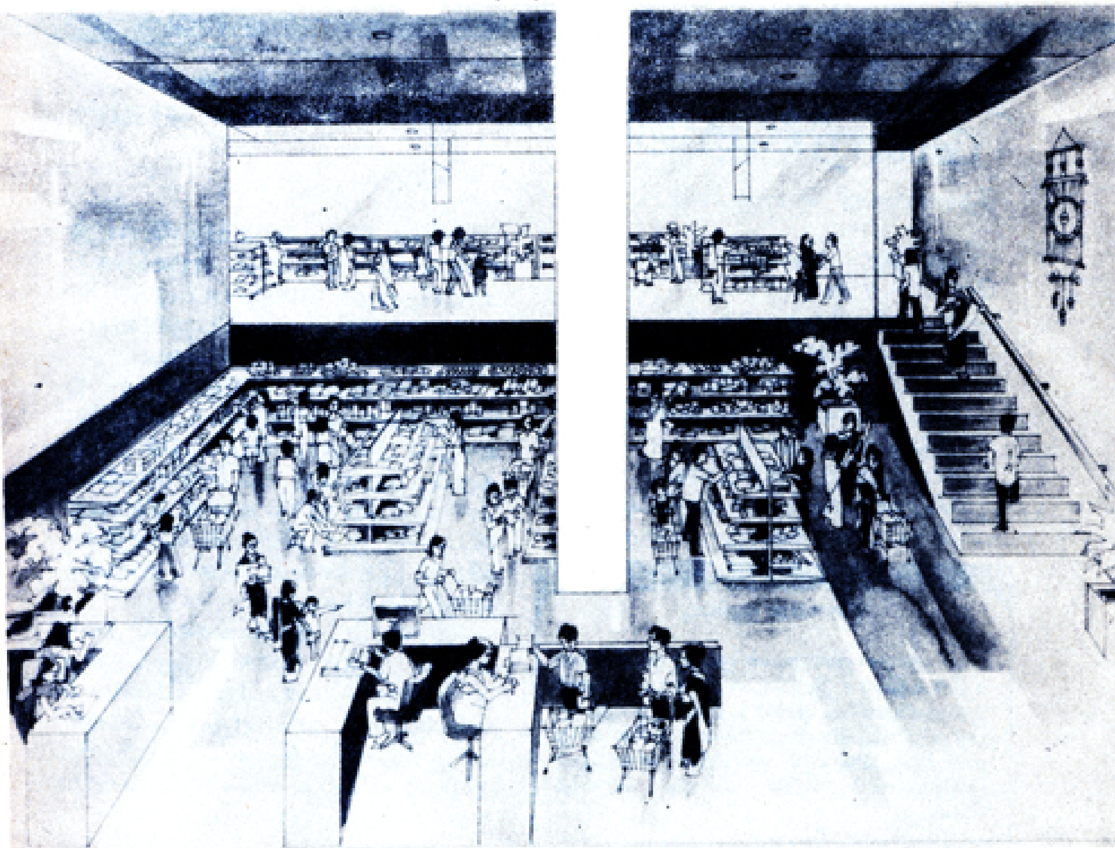
இரண்டே நிமிடங்களில் தயாராகும் இந்த மோர்க்குழம்புக்கு அரைக்க வேண்டாம். தேங்காய் வேண்டாம். காய் எதுவும் வேண்டாம். எதுவுமே இல்லாமல் தயாரித்தாலும் மிகமிக வாசனையாகவும், ருசியாகவும் இருக்கும்.

— கமலா.

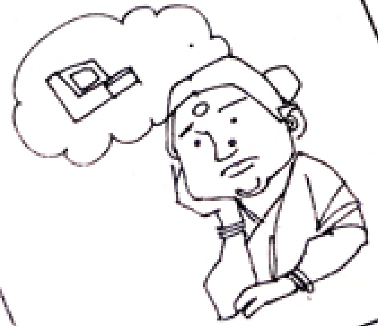
சமையல் குறிப்பு

சாதம் ஒன்றுடன் ஒன்று ஒட்டாமல் உதிர் உதிராக இருக்க, வழக்கமாக வைக்கும் தண்ணீரில் அரை டம்ளர் குறைத்து பத்து நிமிடங்கள் அரிசியை நீரில் ஊற வைத்து, பின்னர் குக்கரில் வைத்துப் பாருங்கள் சாதம் எப்படி வருகிறதென்று!

— உமா.







கம்ப்யூட்டர் கற்றுக் கொண்டேன்!

திடீரென்று நாற்பத்தியெட்டு வயதுக்கு மேல் கம்ப்யூட்டர் கிளாஸில் சேரலாமா? முப்பது வருடமாக, வீட்டு வேலையும், குழந்தை வளர்ப்பும் தவிர வேறு ஏதும் செய்யாமல் இருந்துவிட்டு, இப்பொழுது கம்ப்யூட்டர் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும், என்று ஆசைப்படுவதில் அர்த்தம் இருக்கிறதா?

இப்பொழுது கம்ப்யூட்டர் கிளாஸில் சேர்ந்தால் ஏதாவது புரியுமா? அதைப் பற்றி தெரிந்து கொண்டதினால் ஏதேனும் பிரயோஜனம் உண்டா? வேலைக்கா போகப் போகிறேன்? இருக்கும் வீட்டு வேலையைச் செய்துகொண்டு, மத்தியானம் படுத்துக் கொண்டு, புஸ்தகத்தைப் படித்துக் கொண்டு, அரை மணி நேரம் தூங்கி, இப்படி காலம் தள்ளினால் போதாதா?

இப்படி நினைத்துக் கொண்டு இருக்கும் பொழுதே, ''இந்தக் கம்ப்யூட்டர் யுகத்தில் இருந்து கொண்டே அதைப்பற்றி தெரிந்து கொள்ளாமலே வாழ்வதா? சின்ன குழந்தைகள் எல்லாம், நம் குழந்தைகள் எல்லாம் அதைப்பற்றி தெரிந்து கொண்டுவிட்டுப் பேசும் பொழுது நமக்கு தலையும் புரியாமல் வாலும் புரியாமல் முழிக்கிறோமே. எங்கு போனாலும், எந்த ஆபீஸ், ஹோட்டல்ரயில்வே ஸ்டேஷன் என்றாலும், எதைக் கேட்டாலும் கம்ப்யூட்டரை நாலு தட்டுத் தட்டிவிட்டு பதில் சொல்கிறார்களே. அப்படி அது எல்லாவற்றையும் சொல்லவல்லதா? அதுக்கு அவ்வளவு சக்தி, ஞானம் உள்ளதா என்று ஆச்சரியமாக இருக்கிறதே.

இப்படி மாற்றி மாற்றி எனக்குள்ளேயே விவாதித்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுது; என் வீட்டிற்குப் பக்கத்திலேயே, எனக்குத் தெரிந்த பெண் ஒருத்தியே, கம்ப்யூட்டர் வகுப்பு ஆரம்பிக்கிறேன். யாராவது தெரிந்தவர்கள் சேர ஆசைப்பட்டால் சொல்லுங்கள் என்றாள்.

மறுபடியும் ஒரு பொறி தட்டியது. ஒரு ஆசை சேரலாமா என்று.

தீர்மானம்

கடைசியில், ''வாழ்க்கையை இப்படியே போக அனுமதிக்கக் கூடாது. நாமும் ஏதேனும் செய்யவேண்டும். இது வீட்டுக்குப் பக்கத்திலேயே இருக்கிறது. என் சினேகிதியே சொல்லித் தருகிறாள். புரியாததைக் கூச்சப் படாமல் கேட்கலாம் மற்ற மாணவிகளும் என்னைப் போலவே இருந்தால் அவர்களுக்கும் எனக்கும் சங்கோஜமில்லாம இருக்கும். ஒரு வேளை நமக்கு இது பிடித்திருந்து, புரிந்தால், இன்னமும் மேலே தொடர்ந்து கற்றுக் கொள்ளலாம், இல்லாவிட்டால் இதுவே ஒரு அனுபவமாக இருக்கட்டும்'' என்று எண்ணி திடீரென்று ஒரு நாள், ஒரு உத்வேகத்தில் எனக்குத் தெரிந்த இன்னமும் இருவரை, என் வயதொத்தவரை, என் எண்ணப்படி சிந்திக்க வைத்து,

மூன்று பேருமாக கம்ப்யூட்டர் கிளாஸில் சேர்ந்தோம்.

கம்ப்யூட்டர் வகுப்பில் சேரப்போகிறேன் என்றாலே, எல்லோரும் எப்படி ஒரு தனி மரியாதையுடன் பார்க்கிறார்கள் தெரியுமா?

இந்த மாமி என்ன அப்படி புத்திசாலியா என்பது போல் இளைஞர்கள் கண் விரிக்கிறார்கள்.

கொஞ்சம் வயதானவர்கள், நம்மை விட அவளுக்கு சாமார்த்தியம் அதிகமோ என்று மரியாதை கொடுக்கிறார்கள்.

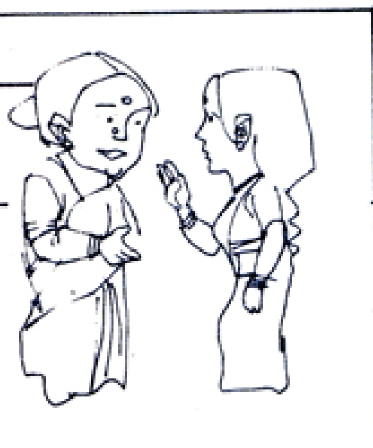
எங்கம்மா 'நீயுமா' என்றார்.

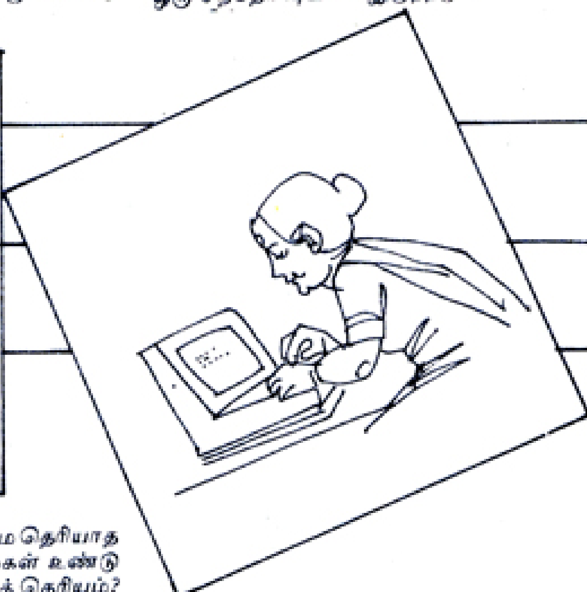
இவர் என்னை விநோதமாகப் பார்த்தார்..

பலன்

சித்ராவைப் போய்ப்பார்த்து என் எண்ணத்தையும், சந்தேகங்களையும், தயக்கத்தையும் வெளியிட்டேன்.

''என்ன மொழி படிக்க ஆசைப்படுகிறீர்கள்'' என்றாள்.





கம்ப்யூட்டரைப் பற்றி எதுவுமே தெரியாத பொழுது அதில் அனேக பாஷைகள் உண்டு என்பதெல்லாம் எனக்கு எப்படித் தெரியும்?

''கம்ப்யூடருக்கென்று வித்தியாசமான மொழி உண்டு. ஆங்கிலம்தான் என்றாலும் அது புரிந்து கொள்ளும்படி சொன்னால் தான் அதனால் செயல் படமுடியும். உங்களுக்கு அதைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ள ஆசை என்பதால் பேஸிக் ப்ரோக்ராம் சொல்லித்தருகிறேன் என்றாள்.

எதுவுமே தெரியாத பொழுது 'பேஸிக்' (அடிப்படைநிலை) கற்றுக் கொள்வது உசிதமாகப்பட்டது.

''ஆனாலும் எனக்குப் புரியுமா? இதைக் கற்றுக்கொள்ள ஏதேனும் அடிப்படைத் தகுதி வேண்டுமா?'' என்று கேட்டேன்.

''எட்டாம் கிளாஸ் படிக்கும் பெண் ஒருத்திக்குச் சொல்லிக் கொடுத்தேன். நன்றாகப் புரிந்து கொண்டாள். ஒரு Analytical mind, problem solving capacity வேண்டும். எப்படி Program பண்ண வேண்டும் என்று logical — ஆக Think பண்ண வேண்டும். Any well organised person can learn to program Basic'' என்றாள்.

இவ்வளவு வருட மணவாழ்க்கையில் எவ்வளவோ புரோக்ராம் பண்ணியிருக்கிறேன். பல விஷயங்களை Analytical—ஆக ஆராய்ந்து Logical ஆக முடிவெடுத்திருக்கிறேன். என் ஒவ்வொரு நாளையும் திட்டமிட்டே செலவு செய்கிறேன். ஆனால் அதற்கும் கம்ப்யூட்டருக்கும் சம்பந்தம் உண்டா என்று சந்தேகமாக இருந்தது.

ஆனால் சித்ராவே எட்டாம் வகுப்பு அறிவு போதும் என்றாளே.

புது அனுபவம், புதிய துவக்கம்

காலையில் எழுந்ததுமே இன்று கம்ப்யூட்டர் கிளாஸ் உண்டு என்ற எண்ணம் ஒரு சந்தோஷமாக இருந்தது.

பதினொரு மணிக்கு வகுப்பு,அதற்கு முன்பு வேலைகளையெல்லாம் முடித்துக் கொண்டு, மதிய உணவையும் தயார் செய்துவிட்டு, டிரெஸ் செய்து கொண்டு 10—45 மணிக்கு கிளம்பியதே பெரிய சாதனையாக இருப்தியளித்தது.

கம்ப்யூட்டர் என்றால் என்ன, அது எப்படி செயல் படுகிறது. கால்குலேட்டருக்கும் கம்ப்யூட்டருக்கும் உள்ள வித்தியாசம் என்ன. கம்ப்யூட்டரின் பாகங்கள் என்ன? என்றெல்லாம் விவரித்தாள் எங்கள் டீச்சர்.

நாம் அதற்குத் தேவையான Data — வை சரியாக Feed பண்ணினால் தான் அதனால் செயல்பட முடியும் என்றாள். இவ்வளவுதானா என்று தோன்றியது.

எவ்வளவு பெரிய கணக்காக இருந்தாலும்

2 + 2 என்றால் எவ்வளவு என்று கேட்டது போல்சட்டென்றுபதில்சொல்லும்பாங்கும், அதன் ஞாபகசக்தியும் வியப்படையச் செய்தது. அதன் பாஷையில் , : : " " எல்லாவற்றிற்கும் உள்ள அர்த்தங்கள் தடுமாறச் செய்தன. டைப்ரைட்டர் மாதிரி உள்ள கீபோர்டில் அடங்கிய விஷயங்களை எல்லாம் ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ள முடியுமா என்று மலைப்பாக இருந்தது.

ஆனால், நாம் சரியாகச் சொல்லாத பொழுது கேள்விக்குறியாலோ, கண்ணைக் கொட்டிக் கொட்டித் திறப்பதுபோல் அணைந்து அணைந்து எற்றும் செய்கையினாலோ, புரியவில்லை என்று சொல்லும் பொழுதோ குழந்தைத்தனம் தெரிந்தது.

அதனுடன் சம்பாஷணை நடத்தும் பொழுது, பதிலும் நானே சொல்லிக்கொடுத்ததுதான் என்றாலும், கம்ப்யூட்டர் அதை பிரிண்ட் பண்ணும் பொழுது அதில் குறும்புத்தனம் தெரிந்தது.

நாலு நாள் பழகுமுன் அதனிடம் ஒரு அன்பு ஏற்பட்டது. ஒட்டுதல் பிறந்தது.

முதல் முறையாக ஒரு சின்ன ப்ரோக்ராம் பண்ணும் பொழுது ஒவ்வொரு 'ஸ்டெப்'பையும் நினைவு வைத்துக்கொண்டு, வெகு கவனமாக தீவிரமாக ஈடுபட்ட பொழுது தலையை வலித்தது. இவ்வளவு தூரம் நான் என் மூளையை உபயோகப்படுத்தியதேயில்லை என்பது புரிந்தது.

அந்த Program ஒழுங்காகப் பண்ணி Computer—ல் Print out நான் சொன்னபடி வெளியானபொழுது not -bad என்று பெருமிதமும், திருப்தியும் ஏற்பட்டது.

எவ்வளவோ விஷயங்களை நாம் கேள்வி கேட்காமல், யோசிக்காமல் ஏற்றுக் கொண்டு விடுகிறோம். ஆனால் எந்த ஒரு சின்ன விஷயத்தையும், நம் மொழி புரியாதவர்களுக்கு படிப்படியாக விளக்க வேண்டுமானால் எவ்வளவு யோசிக்க வேண்டும் என்பது புரிந்தது.

போகப்போக Problems கடினமாக இருந்தாலும், வழி தெரிந்துவிட்டதால் படிப்படியாக முன்னேற முடிந்தது.

எங்கள் டீச்சர்

முதலிலேயே எனக்குஎன் டீச்சரைமிகவும் பிடித்துவிட்டது. டீச்சரைப் பிடித்திருப்பது நாம் பாடம் கற்றுக்கொள்ள மிகவும் முக்கியமானது. அவள் சொல்லிக் கொடுக்கும் பாடத்தில் அவளுக்கு முழு அறிவு உண்டு என்பது அவள் அவசரப்படாமல் வழி வழியாக சொல்லிக் கொடுத்த விதத்தில் வெளிப்பட்டது.

அவள் அழகாக, கச்சிதமாக 'ட்ரிம்'மாக இருந்தாள். அவள் புடவைஉடுத்தியபாங்கும், நீளமான, அடர்த்தியான பின்னித் தொங்க விட்ட கூந்தலும் அவளின் extra qualification ஆகத் தெரிந்தது. இன்றைய இளைய தலைமுறையின் தன்னம்பிக்கை அவளிடமிருந்து வெளிப்பட்டது. அவளைப்போல் நாமும் இருக்க வேண்டும் என்று ஆசையாக இருந்தது. அந்த ஆர்வமும், அவளிடம் தொடர்ந்து ஏற்பட்ட பழக்கமும் என்னிடமே எனக்கு நம்பிக்கை கொள்ள உதவியது.

அவள் சொல்லிக் கொடுத்ததற்கு மேல் அதிகப்படியாக புஸ்தகங்கள் படித்து, நிறையவே கற்றுக் கொண்டு அவளை impress பண்ண தோன்றியது.

நான் கற்றுக் கொண்டது என்ன?

Computer Program பண்ணக் கற்றுக் கொள்ள போவது என்பது மாறி அதனுடன் விளையாடப்போவது போல் ஆர்வத்தை உண்டு பண்ணியது. சில நாட்கள் அதை விட்டு வரவே மனசு வராது. சரியாக வரா விட்டால் வரும்வரை செய்யத்தோன்றும். சரியாக வந்துவிட்டால் இன்னொரு program செய்யத்தோன்றும்.

எதையும் நன்றாகப் புரிந்துகொள்ள ஏன்? ஏன்? என்று கேள்வி கேட்க வேண்டும் என்பார்களே, அதை இந்த கம்ப்யூட்டர் நன்றாக செயலில் காட்டியது.

ஒரு பிரச்சனைக்குத் தீர்வுகாண அதைப் பற்றி நினைத்துக் கொண்டு, அதன் பலவிதமான தீர்வுகளை ஆராய்ந்து கொண்டிருந்தால் திடீரென்று சரியான வழி தானாகவே புலப்படும் என்று பலர் சொல்லக்கேட்டிருக்கிறேன். ஆனால் அதை முழுமையாக அனுபவ பூர்வமாக உணர்ந்தது கம்ப்யூட்டர் வகுப்பில் சேர்ந்த பின்பு தான்.

இதில் தெய்வத்தை எங்கு பார்த்தேன்?

நான் பார்த்த கம்ப்யூட்டர் மிகமிக சின்னது. எளிமையானது. கற்றுக்கொண்டதோ (கற்றது கைமண் — அது கூட அல்ல சிட்டிகை — அளவே) Basic.

தெய்வ சிருஷ்டியில் உள்ள அற்புதங்களை விளக்கும் பொழுது, அவர் படைத்ததில் நம்மால் ஒரு புல் படைக்கமுடியுமா? (could we create a blade of grass?) என்பார்கள்.

அந்த கடவுள் மனிதமூளையை புல் படைப்பதற்காகக்கொடுக்கவில்லை. அதற்கும்மேலே என்னவெல்லாமோ செய்ய அவனுக்குப் புத்தியின் பலம் கொடுத்திருக்கிறார்.

இப்படிப்பட்ட மூளையுள்ள மனிதனைப் படைத்த அந்த தெய்வம் யார், எப்படிப் பட்டவர், அதைத் தெரிந்து கொள்ள முடியுமா? என்ற கேள்வியே மனதில் எழுந்தது.

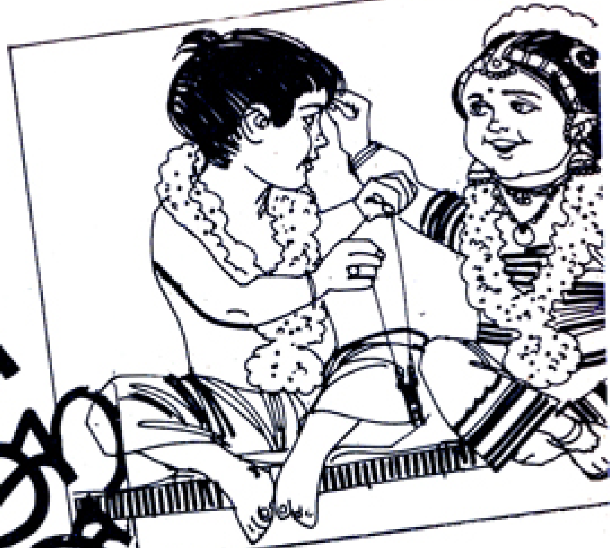
— ஜெயா வி. ராமன்

எலுமிச்சம் பழ சாதம் தயாரிக்கும் போது அத்துடன் சிறிதளவு ஆரஞ்சு பழச்சாற்றைக் கலந்து பாருங்களேன். ருசி அதிகமாவதை உணர்வீர்கள்!

— ஜே. சந்திரா

சீர்வரிசைகள்

6



ஒரு பக்கம் அதிரசத்திற்குப் பாகு காய்ந்தது. இன்னொரு பக்கம் முறுக்குக்கு, வீட்டிலேயே காய்த்த தேங்காயில் எடுத்த எண்ணெய் மணத்தது. இந்தப் பாகு மணமும், கலந்து அவள் நாசியில் ஏற ஒரு முறை விம்மித் தணிந்தாள் காமாட்சி.

என் கல்யாணமோ, மற்றவைகளோ அவ்வளவா ஞாபகமில்லாவிட்டாலும், எத்தனை கல்யாணங்கள் என் கண் முன்னே நடந்திருக்கின்றன. பட்சணங்கள் எவ்வளவு பண்ணியிருப்போம். வீடு நித்திய கல்யாணமும் பச்சைத் தோரணமுமாக இருக்கும். தன் பிள்ளையோட இழப்பைக் கூட மறந்து, என்னை எப்படி பொத்திப் பொத்திப் பார்த்துக்கிட்டா என் மாமியார்.

''மன்னிகிட்டே சொன்னேளாடா...!''

''மன்னிகிட்டே காண்பிச்சியோடி அந்தப் புடைவையை...''

''என்னால ஆகாதுப்பா! மன்னிகிட்டே போய் கேளுங்கோ. அவ ஒப்புத்துண்டா சரி.''

''டேய், பசங்களா. மன்னி இப்படி ஆயிட்டாளேன்னு நினைக்காதேங்கோ. அவ கை நல்லராசியான கைடா. அவ கிட்டேயிருந்து ஆசீர்வாதம் பண்ணி ஒண்ணு வாங்கிண்டேள்னு பத்தாப் பெருகும்டா...'

அறுவடையான நெல்லைக் களத்திலேயே மூட்டை கட்டி, வண்டியிலே அடுக்கிக் கொண்டு, மாடுகளின் கழுத்து சலங்கை கிணுகிணு எனச் சப்திக்க வாசலில் வந்து நின்றவுடனேயே, வாசற்படியிலும், களஞ்சியத்தை வைக்கும் அறையிலுமாக அவளைத் தான் விளக்கேற்றி வைக்கச் சொல்வார்கள். அதேபோல் நெல் விதைக்கும்முன், விதை நெல்லை, அவள் கையால் ஒரு பிடி எடுத்துத் தரச் சொல்லி, அதைத் தூவிய பின்தான், அடுத்தபடியாய் நெல்லில் கைவைப்பார்கள்.

அதிகம் பேசியவள் இல்லை காமாட்சி. ஆனால் அவள் மாமியார் அவளைப் பற்றிப் பேசிப் பேசியே, அனைவர் மனத்திலும் ஓர் உயர்ந்த மரியாதையை, மதிப்பை அவள் மேல் ஏற்படும்படி செய்திருந்தார்.

இந்த மாதிரி மாமியார், எல்லாருக்கும் கிடைப்பாளா? அதுவும், பெண்கள் வாசற்படி தாண்டாத காலத்தில் இப்படியும் ஓர் அதிசயம் நடக்குமா?

நடந்தது. அனைவரும் வியந்து போனாலும், மூக்கில் விரலை வைத்தவர்கள் கொஞ்சம் பேர் என்றால், தோள் பட்டையில் முகவாயை இடித்துக் கொண்டு நக்கல் காட்டியவர்களே அதிகம்.

எதற்கும் கவலைப்படவில்லை காமாட்சியின் மாமியார். கவைக்குதவாத ஏட்டுச் சுரைக்காயைப் படிக்காதவளாதலால், எதிர்காலத்தின் போக்குகளை அவளால் உணர முடிந்தது. அதனால், அப்போது எப்படி நடக்க வேண்டுமோ அதற்கான விதையை நன்றாய் விதைத்து, முளைவிட்டு, ஆணிவேர் நன்றாக ஊன்றி, இனிமேல் அதை யாராலும் அசைக்க முடியாது என்று கண்டு கொண்ட பின்னரே தன் தலையைத் திருப்தியுடன் கீழே சாய்த்தாள்.

மாமியார் பற்றி எப்போது நினைத்தாலும் கண்கள் தளும்பும். கரம் கூம்பும் காமாட்சிக்கு. இப்போது கண்கள் நிரம்ப, எப்போதோ மறைந்த மாமியாரை எதிரேயே பார்ப்பது போல் பாவித்துக் கைகளைக் கூப்பி மெய்மறந்து நின்றாள்.

''பாட்டி! முறுக்கு சுத்தினது எப்படியிருக்குன்னு பாருங்கோ. அதிரசம் இன்னும் பெரிசாத் தட்டணுமா, இந்த சைஸ்

சியாமளாராவ்

போறுமா பாருங்கோ.''

திடுக்கிட்டாற் போல், கண்களை ஏதோ தூசு தட்டுவது போல் துடைத்துக் கொண்டு, நிகழ் காலத்துக்கு வந்தாள் காமாட்சி.

''அம்மா! அந்த ருக்மிணி மாமி வந்திருக்காம்மா.''

''யாரு?'' என்பது போல் யோசித்த காமாட்சியிடம்,

''அதுதாம்மா, அந்தக் கன்னடம் பேசறவா மாமி. கைவேலையெல்லாம் கூட நல்லாச் செய்வாளே. அந்த மாமிம்மா.''

அதற்குள் உள்ளே வந்த ருக்மிணியை,

''வாம்மாருக்கு! உன்னைச்சொல்லியனுப்பணும்னு நெனைச்சிண்டிருந்தேன். நீயே வந்துட்டே. பாரதி, மாமிக்குநீருவுக்கு வாங்கின புடைவை, நகை, பாத்திரங்களையெல்லாம் காட்டு. மாமி ஆசையோட பார்ப்பா. விதரணை தெரிஞ்சவ. ஏதானும் ஐடியா கூட வெச்சிருப்பா. பார்த்துட்டு வாம்மா ருக்கு.''

பாரதிக்கு, 'ஏன் இந்த அம்மா எல்லார்கிட்டேயும் இப்படிப்பழகி ஒட்டிக்கிறாளோ? எல்லாம் கல்யாணத்தன்னிக்குப் பார்த்தால் போதாதா? ஒருத்தர் கண்ணு போல ஒருத்தருது இருக்குமா?'' என மனசுக்குள்ளேயே அலுத்துக் கொண்டாள்.

''பாட்டி, ரொம்ப நல்லாயிருக்கு பாட்டி. பட்சணம் செஞ்சாறதாக்கும். வீடே மணக்கறது. எங்கள்ல அவ்வளவா இதெல்லாம் கிடையாது.''

''ருக்கு, நீவிதவிதமா சர்க்கரையிலே செய்வியே அதை ஒரு தட்டுக்குச் செஞ்சுண்டு வா. அப்புறமா, பருப்புத் தேங்காய் வைக்கிறோம் பாரு. ரெண்டு கூடு தர்றேன். வேணும்கற பப்பர்மிண்ட் வாங்கி, அதுல செஞ்சு தர முடியுமா. நேரம் இருக்குமா...''

''பாட்டி! நீங்க கேட்கவே வேண்டாம். நீரு எங்காத்துப் பொண்ணுதான். என்ன வேணும்னாலும் செஞ்சு தர்றேன் பாட்டி. சர்க்கரை அச்சுக்குப் பதிலா 'ஸ்வீட் ஹோம்'னு புதுசா சர்க்கரையாலும், சாக்லேட்டாலேயும் வீடே பண்ணிண்டு வந்துடறேன் பாட்டி. கவலையை விடுங்கோ.''



ருக்மிணி மாமி சென்றவுடன், பாரதி, காமாட்சியிடம் விடுவிடுவென்று வந்தாள்.

''அம்மா! ஏன்தான் இப்படி அல்லாடறேன்னு எனக்கும் புரியலே. இப்பத்தான் கஷ்டப் படாம காசை வீசியெறிஞ்சா எல்லாம் ரெடிமேடாக் கிடைச்சுடறதே. நீ ஏன் இப்படி அத்தனையையும்விட்டிலேயேசெஞ்சு உன்னையும் கஷ்டப்படுத்திண்டு, மத்தவாளையும் கஷ்டப்படுத்தி இப்படிப் பாடுபடணுமா? எண்ணெய் வாசனையும், புகையுமா வயத்தைப் பொரட்டறது. தலையை வலிக்கிறது. இந்த வயசுல நீ ஏன் இப்படி அல்லாடிண்டிருக்கணும்? இத்தனை சௌகர்யங்கள் இருக்கறச்சே இப்படி ஏன் கஷ்டப்படணும்? சொன்னால் புரிஞ்சுக்க மாட்டேங்கறே...''

''பாரதி இப்பவீட்டிலேகல்யாண காரியம் நடக்கறது உனக்குப் பிடிக்கலையா இல்லே ஒத்துக்கலையா?''

''என்னம்மா இப்படிப் பேசறே? சுலபமா வழி இருக்கறச்சே ஏன் கஷ்டப்படணும்னு தான் சொன்னேன்.''



''பாரதி, அர்ச்சனை பண்ணணும்னு கோவிலுக்குத்தான் போறோம். ஏன்? வீட்டுலேயே ஸ்வாமிக்கு அர்ச்சனை பண்ணி நைவேத்தியமா தேங்காயை உடைக்கக் கூடாதா? சொல்லு பார்க்கலாம். என்னதான் வீட்ல செஞ்சாலும், கோவில்ல போய் அர்ச்சனைபண்ணி, அந்த கற்பூர ஆரத்தி காட்டறச்சே கன்னத்துல மெய்மறந்துபோட்டுண்டுநிக்கறோமே, அப்ப ஏற்படற பரவசம் வீட்டுல வரதோ?

எண்ணை விளக்கு ஏற்படுத்தற புகையும், கற்பூர ஆரத்தி காட்டிக்காட்டி ஏற்படற வாசனையும், புகையுமா, பூ வால அலங்காரம் பண்றதால அந்தப் பூ மணமுமா, பன்னீரும், சந்தனமுமா வாசனாதி திரவியங்களால அபிஷேகம் பண்றதால, அந்த வாசனையுமா, கர்ப்பக்ரஹமே எப்படி மணக்கிறது? அதைத்தானே தெய்வீக மணம்கறோ. இல்லையா பாரதி?''

ஒன்றும் புரியாமல் குழம்பினாள் பாரதி ஏன் அம்மா என்னென்னமோ பேசறா. இப்ப கோவிலைப் பத்தி என்ன திடீர்னு பேச்சு. இந்த அம்மா இப்படித்தான், ஒண்ணொண்ணுக்கும் லெக்சர் குடுத்துண்டே இருப்பா.

''என்ன பேசாமயே இருக்கே. அம்மா என்ன, என்னென்னமோ பேசி குழப்பறான்னு யோசிக்கிறியா? இல்லே பாரதி. கோவில்னா எப்படி ஒரு பக்தி நம்ம மனசுல ஏற்படறதோ, அந்தமாதிரி ஒரு கல்யாணம்னா வீடும் நல்லா களைகட்டிண்டு இருக்கணும் பாரதிம்மா. வீடும் ஒரு கோவில் போலத்தான் கண்ணா. மஞ்சப்பொடி இடிக்கிறது, காபிப்பொடி அரைக்கிறது, பட்சணம் பண்றது, கோலம் போடறதுன்னு, வரவா, போறவாளும், குழந்தைகளோட சந்தோஷமும் வீட்டை எப்படி ஒரு கோலாகலத்துக்கு மாத்தியிருக்கு பாத்தியா.

முறுக்கு சுத்தறதையும், அதிரசம் தட்டறதையும் உன் பொண்கள் எப்படி ரசிச்சு அதிசயமா பாக்கிறா. அவங்களும் செய்யணும்னு பிரயத்தனப் படறாபாரு. இதெல்லாம் சின்னச் சின்ன ஸந்தோஷங்கள் தான்னாலும், இதெல்லாம் கண்டிப்பா வேணும் பாரதி. கடையிலேயே எல்லாம் ரெடிமேடா வாங்கிட்டா, குழந்தைகளுக்கு, இதைப் பண்ணணும், சுத்துக்கணும்கற ஆர்வம் எப்படி ஏற்படும் சொல்லு. காரணம், காரியம் இல்லாமலா பெரியவா ஏற்படுத்தினா.

நீயே பார்க்கிறியே. வீட்டோட சூழ்நிலையே இப்போ மாறி, அப்படி ஒரு துள்ளலும், துடிப்புமா இருக்கு பார்த்தியா. இதை அனுபவிக்கத்தெரிஞ்சுக்கோ பாரதி. சமயா சமயத்துல நாம பாடுபட்டுத்தான் செய்யணும். அதை சந்தோஷமா செய்யணும். கஷ்டம்னு நினைச்சுக்கக்கக்கூடாது. கடையில வாங்கறதுங்கறது கடைசி பட்சமாத்தான் வச்சிக்கணும். இன்னும் ஜலஜா, கிரி இருக்காளே. அவங்க கல்யாணத்து

வரைக்கும் நான் இருப்பேனோமாட்டேனோ. அப்ப உன்னிஷ்டப்படி செஞ்சுக்கோ.

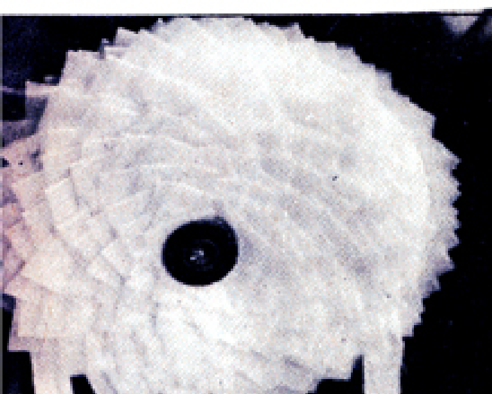
''அம்மா... மன்னிச்சுடும்மா. அப்படில்லாம் பேசாதேம்மா. எனக்குத் தாங்காதும்மா.

''நெருப்புன்னு வாய் வெந்துடுமான்ன? இல்லே அம்மா எப்போதும் ஸாஸ்வதமா, ஸ்திரமா இருப்பான்னு நெனைச்சிண்டிருக்கியா. எல்லாத்துக்கும் தாயாராயிருக்கணும். பாரதி. வா. காரியத்தைப் பார்க்கலாம். தலைவலியின்னியே. ஒரு வாய் சூடா காபி கலந்து தரட்டுமாம்மா. கார்த்தாலே இத்துணூண்டு கொறிச்சுட்டு அழைக்கப் போனது தானே. வா, பசியாகூட இருக்கும். சூடா மெந்தியத் தோசை வார்த்துப் போடறேன். இன்னூட்டு காபி குடி. கொஞ்சம் சரியாகும். வா பாரதி.''

''அம்மா, எனக்கு தோசை, கீசை வேண்டாம்மா. கார்த்தாலே நீ சொன்னமாதிரி சரியா சாப்பாடு எறங்கல்லே. கொத்தரங்கா பருப்பு உசிலி அவ்வளவு நன்னாருந்தது. கையில பிசைஞ்சு போடும்மா சாப்பிடறேன்.

இன்னும் மனதளவில் அம்மாவிடம் குழந்தையாகவே இருக்கும் பாரதியைப் பார்த்து சிரிப்பும் அதே சமயம் 'எங்கொழந்தைன்னு' என்ற பெருமிதமுமாய் உள்ளே போனாள் காமாட்சி.

(தொடரும்)



பால் கவர் கைப்பை

தேவையான பொருட்கள்:

பால் கவர் — 20 X 2 = 40 கவர்.
லைனிங் தைக்க காடா துணி —½ மீட்டர்
தைக்க நூல், ஊசி.
பேன்ஸி பட்டன் (பெரியது) — 2.
ஜிப் — 6''
பிரஸ் பட்டன் — 2.

செய்முறை:

முதலில் பால் கவரை வெந்நீர் விட்டுச் சுத்தம் செய்து ஈரமில்லாது உலர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். பின்பு 2'' சதுரத்திற்கு அவைகளை வெட்டிக் கொண்டு, அதைக் குறுக்கு வாட்டில் இரண்டாக மடித்தால் முக்கோண வடிவில் வரும். அதே மாதிரியாக எல்லாத் துண்டுகளையும் வெட்டிச் செய்து கொள்ளவும்.

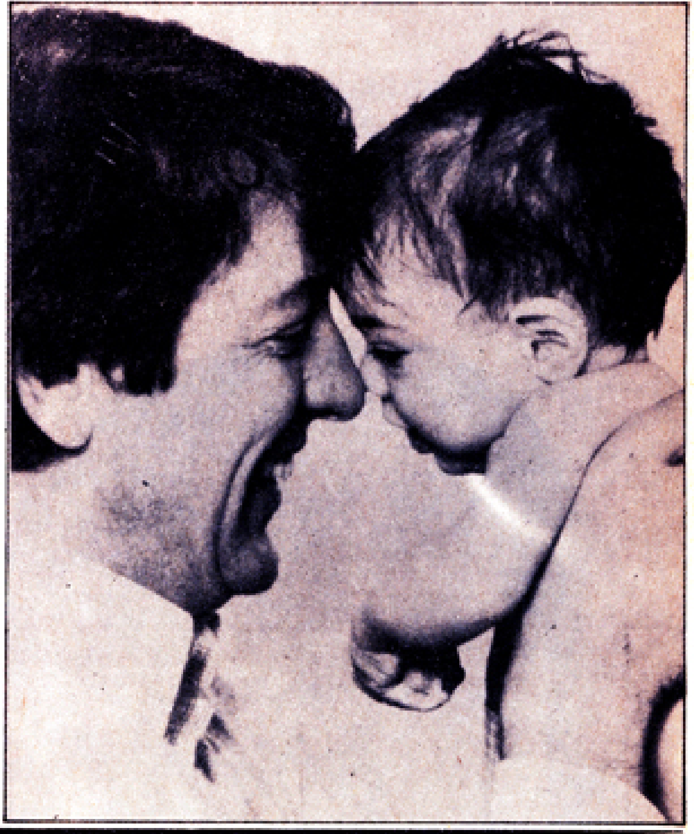
பின்பு லைனிங் கொடுக்கும் துணியை 8'' விட்டத்திற்கு இரண்டு வட்ட வடிவமான துண்டுகளாக வெட்டிக் கொண்டு ஒவ்வொன்றிலும் மேல் பாகத்திலிருந்து இந்த முக்கோணங்களை வைத்து. பக்கத்தில் பக்கத்தில் வைத்து வட்டமாக ஒரு வரிசை தைத்துவிட்டு அடுத்துக் கீழ் வரிசையில் இரண்டு முக்கோணங்களுக்கு இடையில் ஒரு முக்கோணம் வரும் படியாக வைத்து இடைவெளியில்லாது தைக்க வேண்டும்.

நடுவில் இருக்கும் இடத்திற்குச் சதுரமாகவே துண்டை வைத்துத் தைத்துவிட்டு அதன் மேல் ஒரு ஃபேன்ஸி பட்டன் வைத்துத் தைத்துவிட வேண்டும். இதே மாதிரி இரண்டு பக்கமும் தைத்த பின்பு இரண்டையும் இணைக்க 3'' அகலத்தில் காடா துணியை எடுத்துக் கொண்டு 20'' நீளத்திற்கு எடுத்து இணைக்க வேண்டும். நடுவில் 6'' க்கு வாய் திறக்க 'ஜிப்' வைக்கவிட்டு விட்டு இணைக்க வேண்டும். மீதி உள்ள துணியைப் பிடியாகக் கொண்டு வந்து தைக்க வேண்டும்.

இப்பொழுது 5 ரூபாய் செலவிற்குள் அழகான கைப்பை தயார். இதையே இன்னும் அழகுபடுத்தத் துணியில் போடும் 'பெயின்ட்' டை வரிசைக்கு ஒரு கலராக இரண்டு அல்லது நான்கு வண்ணங்களை. பால் கவர் முக்கோணங்களின் மேல் உங்கள் மனத்திற்குப் பிடித்தமான படி ப்ரஷ் மூலம் வண்ணங்களைப் போட்டால் அழகாக இருக்கும். பிடியிலும், கொடி போன்று இலையும், பூவுமாக பூக்களை பெயின்ட் செய்தால் அழகாக இருக்கும்.

— சாந்தா ராமானுஜம்

அச்சுறுத்தும் Rh Factor!



மகப்பேறுடன் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டுள்ள காரணத்தால் சமீப காலமாக நம் ரத்தத்திலுள்ள **'Rh Factor'** ஐப் பற்றி அறிந்து கொள்ளும் ஆர்வம் இன்றைய தலைமுறையினருக்கு மிகுதியாக இருக்கிறது. இந்த **Rh Factor** என்பது என்ன?

கர்ப்பமாயிருக்கும் பெண்களுக்கு **Rh** பரிசோதனை ஏன் செய்யப்படுகிறது? **Rh** முரண்பாடு என்றால் என்ன? இந்த முரண்பாடுள்ள தம்பதிகளுக்கு ஆரோக்கியமான குழந்தைகள் பிறக்க வாய்ப்புண்டா? என்பன போன்ற சந்தேகங்கள் எண்ணற்ற வாசகர்களுக்கு ஏற்படுகின்றன.

ஆண்டிஜென் ஆண்டிபாடீஸ்

Rh Factor ன் முக்கியத்துவம் பற்றி அறிந்து கொள்ளுமுன்பு ஆண்டிஜென் **(antigen)** ஆண்டிபாடீஸ் **(antibodies)** பற்றி அறிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகிறது. ஏனெனில் **Rh Factor** என்பதும் ஒரு வகை ஆண்டிஜென் ஆகும். ஆண்டிபாடீஸ் என்பவை நோய்க் கிருமிகளைத் தாக்கி அழிக்க வல்ல ஒரு வகைப் புரதப் பொருள் **(protein)** இவை நம் ரத்தத்தில் உருவாகின்றன. இத்தகைய ஆண்டிபாடீஸ் உற்பத்தி ஆவதற்குக் காரணமாக இருக்கும் பொருளே ஆண்டிஜென் என்பது. நம் உடம்பிற்குப் பொருந்தாத அந்நிய ஆண்டிஜென் நம் உடலில் நுழையும்போது ஆண்டிபாடீஸ் எனப்படும் இந்த புரோட்டீன் நம் ரத்தத்தில் உற்பத்தியாகிறது. அவ்விதம் உற்பத்தியாகும் ஆண்டிபாடீஸ் இந்த அந்நிய ஆண்டிஜென்னுடன் மோதி அவற்றை அழித்து விடுகிறது. இந்த ஆண்டிபாடிகளைச் செல்லமாக நம் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கும் 'சிப்பாய்கள்' என்று அழைக்கலாம்.

உதாரணத்திற்கு — டைபாய்ட், காலரா போன்ற தடுப்பு ஊசி மருந்துகளின் மூலம் குறைந்த வீரியமுள்ள குறிப்பிட்ட நோயின் கிருமிகளை உடலில் செலுத்துகின்றனர். இதனால் அந்த நோய்க் கிருமிகளை எதிர்க்கும் ஆண்டிபாடிகள் நம் ரத்தத்தில் உற்பத்தியாகின்றன. பிற்காலத்தில் இதே நோயின் வீரியமுள்ள கிருமிகள் நம் உடம்பைத் தாக்கும் போது சித்தமாயிருக்கும் ஆண்டிபாடிகள் நோய்க்கிருமிகளுடன் மோதி, அவற்றை அழித்து நம்மை அந்த நோயிலிருந்து காப்பாற்றுகின்றன.

RH Factor என்றால் என்ன?

1940 ஆம் ஆண்டில் **Karl Landsteiner**

என்ற விஞ்ஞானி ரீஸஸ் குரங்கின் (Rhesus Monkey) இரத்த சிவப்பு செல்களை முயலின் ரத்தத்தில் செலுத்திய போது இந்த ரத்த சிவப்பு செல்கள் திரண்டு ஒட்டிக் கொண்டு ரத்த ஓட்டம் தடைப்படுவதைக் கண்டார். இதற்குக் காரணமாயிருந்த புரதத்தை 'Rh Factor' என்று அந்தக் குரங்கின் பெயரால் அழைக்கத் தொடங்கினார். இதன் பிறகு இந்த Rh Factor மனிதர்களின் ரத்தத்திலும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. நம் ரத்தத்தில் வெள்ளை மற்றும் சிவப்பு செல்கள் இருப்பது அனைவருக்கும் தெரியும். சிவப்பு செல்களின் மீதுதான் இந்த Rh Factor என்னும் புரோட்டீன் காணப்படுகிறது. எனவே Rh Factor என்பது நம் ரத்தத்தின் சிவப்பு செல்களின் மீது காணப்படும் ஒருவகை புரோட்டீன் ஆகும். இது ஆண்டிஜெனாகச் செயல்படும் சக்தி உள்ளது. இந்த Rh Factor நம் எல்லோருடைய ரத்தத்தின் சிவப்பு செல்களிலும் இருப்பதில்லை. பலரிடம் காணப்படுகிறது. சிலரிடம் காணப்படுவதில்லை. இந்த Rh Factor உள்ளவர்கள் Rh+ (பாஸிட்டிவ்) என்றும், இல்லாதவர்கள் Rh− (நெகட்டிவ்) என்றும் வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளார்கள். Rh− (நெகட்டிவ்) ரத்தம் உள்ளவர்களுக்கு Rh+ (பாஸிட்டிவ்) ரத்தம் செலுத்தப்படுமேயானால் அவர்கள் உடம்பில் Rh எதிர்ப்பு ஆண்டிபாடிகள் (anti Rh antibodies) உற்பத்தி ஆகின்றன.

RH முரண்பாடு என்றால் என்ன?

தம்பதிகளில் இருவருமே Rh பாஸிட்டிவாகவோ அல்லது Rh நெகட்டிவாகவோ இருந்து விடுவதில்லை. கணவன் பாஸிட்டிவாகவும், மனைவி நெகட்டிவாகவும் இருந்தால்தான் முரண்பாடு (Rh incompatibility) ஏற்படுகிறது. இந்த முரண்பாடு கர்ப்பத்தில் வளரும் கருவை எந்தச் சந்தர்ப்பங்களில் பாதிக்கிறது என்பதைப் பார்ப்போம்.

Rh நெகட்டிவ் பெண் Rh பாஸிட்டிவ் ஆணை மணந்து கொள்ளப் பிறக்கும் முதல் குழந்தை Rh பாஸிட்டிவ் என்று வைத்துக் கொள்வோம். குழந்தை பிறக்கும் சமயத்தில் ரத்தப் போக்கு ஏற்படுகிறது.

அச்சமயத்தில் குழந்தையின் Rh பாஸிட்டிவ் சிவப்பு ரத்த செல்கள் தாயின் ரத்தத்துடன் கலக்க வாய்ப்பு உண்டு Rh Factor தாயின் ரத்தத்துக்கு அந்நியமான ஆண்டிஜென் ஆகையால் Rh எதிர்ப்பு ஆண்டிபாடிகள் அவர் ரத்தத்தில் உருவாகின்றன. எனவே அந்தத் தாயின் ரத்தம் Rh ஆண்டிஜெனை எதிர்க்கும் வீரியம் உடையதாகிறது. (The woman sensitized to the Rh antigen)

இந்தத் தாய் இரண்டாவது பாஸிட்டிவ் குழந்தையைத் தாங்கும்பொழுது அவளின் ரத்தத்திலுள்ள Rh எதிர்ப்பு ஆண்டிபாடிகள் வளரும் கருவின் ரத்த ஓட்டத்தில் கலக்க வாய்ப்பு உண்டு. அப்படி நுழையும் Rh எதிர்ப்பு ஆண்டிபாடிகள் கருவின் ரத்தத்திலுள்ள Rh ஆண்டிஜெனுடன் மோதி அவற்றை அழிக்கின்றன. இந்த Rh ஆண்டிஜென் சிவப்பு செல்களின் மீது உள்ளதால், கருவின் சிவப்பு செல்களும் தாக்கப்பட்டு அழிந்து போகின்றன. எனவே பிறக்கும் குழந்தை தீவிர ரத்த சோகை, காமாலை போன்ற நோய்களுக்கு ஆளாகி இறக்கவும் வாய்ப்பு உண்டு. இந்த நோயை 'Erythroblastosis' என்று அழைக்கிறார்கள்.

விஞ்ஞானிகள் கொடுத்த தீர்வு!

1960 ஆம் ஆண்டு வரை Rh நெகட்டிவ் பெண் Rh நெகட்டிவ் ஆணைத் தேடி மணக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் இருந்து வந்தது. விஞ்ஞானிகள் இந்த வருடத்தில் Rhogam என்ற மருந்தைக் கண்டுபிடித்து இப்பிரச்னைக்குத் தீர்வு கண்டார்கள். Rh நெகட்டிவ் பெண் Rh பாஸிட்டிவ் ஆணை மணந்து முதல் குழந்தை Rh பாஸிட்டிவாகப் பிறந்தால் பிரசவமானவுடனேயே அந்தத் தாய்க்கு Rhogam இஞ்ஜெக்ஷன் போடப்படுகிறது. இந்த மருந்து Rh ஆண்டிஜெனை எதிர்க்கும் ஆண்டிபாடிகளைக் கொண்டது. இந்த ஆண்டிபாடிகள் தாயின் ரத்தத்தில கலந்திருக்கக்கூடிய குழந்தையின் Rh பாஸிட்

ஈரல் கறி மெத்தென்றிருக்க...

ஈரலைச் சரியாக வறுக்கவே நம்மில் பலருக்கும் தெரியாது. வேக வைத்தால் ரப்பர் போலக் கடினமாகிவிடும். கழுவிக் கொண்டு. சிறு துண்டுகளாக்கிக் கொள்ளவும். நன்கு பிழிந்து தட்டில் வைக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் கொஞ்சம் கூடவேவிட்டு, ஈரல்துண்டுகளைப்போட்டு வதக்கவும். நிறம் மாறி வெண்மையாகி, இலேசாக உப்பும். பிறகு இஞ்சி, பூண்டு, மிளகு அரைத்துப் போட்டு, வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாய்த் தூள், உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து வதக்கி, ஐந்து நிமிடங்கள் மூடி வைக்கவும். இப்போது சாப்பிட்டுப் பாருங்கள்!

— ராமலெட்சுமி

டிவ் சிவப்பு செல்களை அழித்து விடுகின்றன. இதனால் தாயின் ரத்தத்தில் Rh எதிர்ப்பு ஆண்டிபாடிகள் உருவாவதில்லை. இதையே ஆங்கிலத்தில் **'The mother is prevented from getting sensitized to the Rh antigen'** என்று கூறலாம். இதனால் அடுத்து உண்டாகும் குழந்தை **Rh** பாஸிட்டிவாக இருந்தாலும் குழந்தைக்கு எந்தவித ஆபத்தும் ஏற்படாது.

இனி நாம் முக்கியமாக நினைவில் கொள்ள வேண்டியதைப் பார்க்கலாம்:

1. மனைவி **Rh** பாஸிட்டிவாக இருந்து கணவன் நெகட்டிவாக இருந்தால் இது குறித்து எந்தவிதமான கண்காணிப்போ அல்லது தடுப்பு ஊசியோ தேவையில்லை. ஏனென்றால், தாயின் ரத்தத்திலேயே **Rh** ஆன்டிஜென் இருப்பதால் அதற்கு எதிர்ப்பு ஆண்டிபாடிகள் தாயின் ரத்தத்தில் உற்பத்தி ஆகவோ, **Rh sensitize** ஆகவோ வாய்ப்பு அறவே இல்லை.

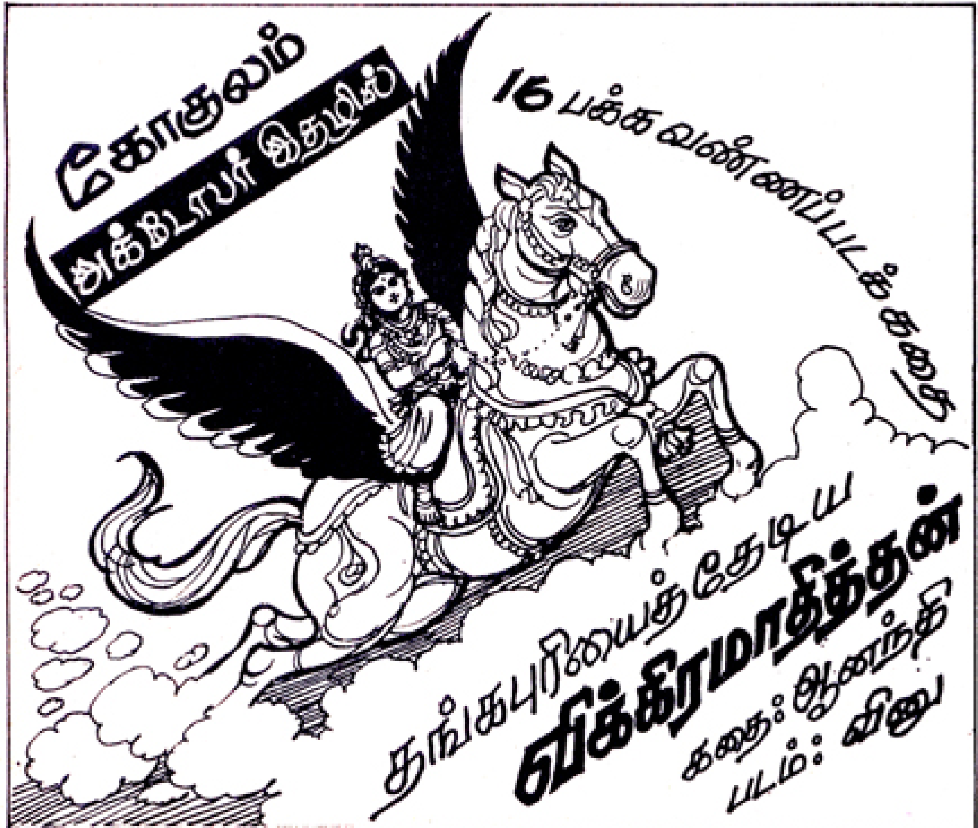
2. மனைவி **Rh** நெகட்டிவாக இருந்து கணவன் **Rh** பாஸிட்டிவாக இருந்தால் மட்டுமே தொல்லைகள் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. இவர்களுக்குப் பிறக்கும் முதல் குழந்தைக்கு இந்த முரண்பாட்டினால் ஆரோக்கியக் கேடு ஏற்படுவதற்குச் சாத்தியக் கூறுகள் மிக மிகக் குறைவு.

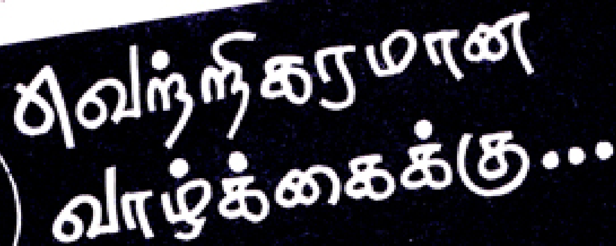
3. **Rh** நெகட்டிவ் பெண்ணிற்கு **Rh** பாஸிட்டிவ் குழந்தைகள் பிறக்கும் போதும், குறைப் பிரசவத்தின் போதும் **(abortion)**, **Rhogam** தடுப்பூசி போட வேண்டும்.

4. **Rh** நெகட்டிவ் பெண்ணிற்கு **Rh** நெகட்டிவ் குழந்தை பிறந்தாலும் தடுப்பு ஊசி தேவையில்லை.

Rh முரண்பாடு உள்ள தம்பதிகள் இந்த முரண்பாடு குறித்து அதிகக் கவலைப்படத் தேவையில்லை., பெண் கருத்தரித்த உடனேயே மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற்று ஆரோக்கியமான குழந்தைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளத் தேவையான வசதிகளை விஞ்ஞானிகள் தந்திருக்கிறார்கள். முடிவில் பெற்றோர்களுக்கு ஒரு வார்த்தை. திருமணத்துக்கு முன்பு ஜாதகப் பொருத்தம் பார்ப்பது போல், திருமணமான உடனே ரத்தப் பரிசோதனை செய்து 'ரத்தப் பொருத்தம்' பற்றித் தெரிந்து கொள்வதும் அவசியம்.

— சிதாமணி





குடும்ப வாழ்க்கையில் இரண்டு சிந்தனைகள் கூடவே கூடாது. ஒன்று இவர்களுக்காக, அதாவது தனது மனைவி, மக்களுக்காக அல்லது கணவனுக்காக, தன் வாழ்க்கையைத் தியாகம் செய்துவிட்டோம் என்று தம்பதிகள் நினைக்கக் கூடாது. இந்தவிதமானத் தியாகச் சிந்தனை, மனத்துள் ஒருவரை மற்றவர் வெறுப்பாக பார்க்க வைக்கும். ஒரு பாரமாக, சுமையாக, நினைக்கத் தோன்றும். இவ்வகையான தியாக உணர்வு வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களிடம் ஒருவித விரக்தியை உண்டாக்கும்.

இரண்டாவதாக, சந்தேகமனப்பான்மை— பெரும்பான்மையான குடும்பங்களில் எவ்வளவோ படிப்பிருந்தும், வசதிகள் இருந்தும் ஒருவரையொருவர் சந்தேகக் கண் கொண்டு பார்ப்பதினால் சச்சரவுகள் வளர்கின்றன. இருவருமே வேலைக்குச் செல்லும் குடும்பங்களில் இது கொஞ்சம் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது.

முடிந்தவரையில் கணவனின் பொருளாதார விஷயங்களிலும்பங்கு கொண்டு கடுகளவேனும் உதவி ஆற்றினால் கணவனுக்குச் சந்தோஷமாக இருக்கும். மீந்துப் போகும் பழைய சாதத்தை, வடகம் போட்டு, இரவு அல்லது பகல் உணவில் சேர்த்தால் கணவனுக்கு உங்களது சிக்கனமும் செயல் திறனும் வடாகத்தின் ருசியும் உங்களது உழைப்பும் நிச்சயம் பிடிக்கும். தேமே என்று இராமல் கணவனுக்குப் பிடித்த உணவு வகைகளைச் சமைத்துவைப்பதும், இல்லற இனிமைகளில் ஒன்றாகும்.

அப்புறம் இருவருமே படித்தவர்களாக இருக்கும் பட்சத்தில் நான் பெரியவரா அல்லது நீ பெரியவரா என்பது போட்டியாக உருவெடுக்கும். வீண் சந்தேகம் இங்கு எப்போதும் நிலவும். சில தம்பதியர் சற்றுப் பரந்த மனப்பான்மை உள்ளவர்களாக இருக்க வேண்டும் என்று ஒருவரையொருவர் எதிர்பார்ப்பார்கள். அப்படிப் பரந்த மனப்பான்மை இல்லாதபோது பிரச்னைகள் முளைக்கின்றன. எனவே, இங்கு ஒருவரையொருவர் மதித்து சிறிது நன்னடத்தையுள்ளவர்களாக இருந்தாலே போதும்.

— பாமிலா மனோகரன்

அனாவசியமாக எதுவும் வாங்கி வர மாட்டார் என் கணவர். அப்படி வாங்கி வரும் ஒரிரு சமயங்களில் எனக்குப் பிடிக்கவில்லை என்பதை உறுதியுடன் ஆனால் மென்மையாகக் கூறிவிடுவேன். 'இது விற்றுக் கொண்டிருந்தான். நீ திட்டுவாயோ என்று வந்துவிட்டேன்' என்பார். 'பரவாயில்லை, தேவைதான் அந்தப் பொருள்.' என்று கூறியபின் வாங்கி வருவார். வெளியே இருந்து பார்ப்பவர்களுக்குப் பெண்டாட்டிக்குப் பயப்படுகிறார் என்று தோன்றும். ஆனால் மனைவியின் கருத்துக்கும் மதிப்பளிக்கிறார் என்றுதான் கொள்ள வேண்டும். நானும் அவருக்குத் தெரியாமல், அவரிடம் கேட்காமல் ஒரு உப்புப் பொட்டலம் கூட வாங்க மாட்டேன். எங்கள் இருவருக்கும் பண விஷயத்தில் உள்ள இந்த பரஸ்பர நம்பிக்கைதான், என் பணம், உன் பணம் என்ற வேற்றுமையான பேச்சு இல்லாமல் நம் பணம் என்ற உரிமையான முறையில் வாழ்க்கை நடத்தி வருகிறோம்.

நேரில், அன்னியர்கள் யாருமில்லாத போதில் நான் செய்வதை எல்லாம் கிண்டல்செய்வார் என் கணவர். ஆனால் பிறரிடம் பேசும் போது இந்த சமையலை அவள் செய்யணும். அதுவே தனி ருசி என்பார். நானும் மறந்தும் கூட பெற்றவர்களிடம் கூட அவரைப் பற்றி உயர்த்திப் பேசுவேனே தவிர, குறை கூறியதே இல்லை. வாழ்க்கையில் வெற்றிக்கு முதல்படி ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொண்டு, பிறரிடம் குறைபட்டுக் கொள்ளாதிருப்பதே ஆகும்.

நானும், என் கணவரும் மனிதப் பிறவிகள் தானே, மகான் இல்லையே எங்களுக்கும் எல்லோருக்கும் வருவது போல அபிப்பிராய பேதங்களும், அதனால் ஏற்படும் மனக்கசப்புக்களும் உண்டு. அவர் கோபப்பட்டு (ஏதோ சில சமயம்) கத்தும் போது நான் வாயே திறக்க மாட்டேன். கத்தி முடித்து ஓய்ந்த பிறகு என்னுடைய கருத்தைத் தெளிவாக, ஆனால் உறுதியாகக் கூறி அவரைப் புரிந்து கொள்ளும்படி செய்து விடுவேன். நான் கத்தும் போது (பெரும்பான்மை நேரம்) அவர் அமைதி காத்தே என் கோபத்தை இருந்த இடம் தெரியாமல் செய்து விடுவார்.



எங்களுக்குத் திருமணமாகி இரண்டு வருடங்கள் ஆகின்றன. கல்யாணமான முதல் இரண்டு மாதங்கள் மிக விரைவாகச் சென்று விட்டன. பிறகுதான் சிற்சில பிரச்னைகள் வரத் தொடங்கின. அவள் கல்யாணத்திற்கு முன்புதான் கல்லூரிப் படிப்பை முடித்துக் கொண்டு வந்தவளாதலால், இங்கு வீட்டில் கட்டிப் போட்டதைப் போன்றொரு உணர்வினை அவளுக்கு ஏற்படுத்தியது. மேலும் நாங்கள் அந்த சமயத்தில் கூட்டுக் குடும்பத்தில் இருந்தபடியால் வீட்டில் வேலையும் மிகக் குறைவு. இந்த நிலையில் அவளுக்கு ஒவ்வொரு நாளையும் கழிப்பதே மிகப் பெரியதொரு பிரச்னையாகிவிட்டது. எவ்வளவு

முக்கியமான விஷயம், மனம் வேறுபட்ட சமயங்களில் அவராகப் பேசட்டும் என்று நானோ, நானாகப் பேசட்டும் என்று அவரோ வீம்பு பிடிப்பதில்லை. ஒருவருக்கொருவர் இந்தத் திருமணமான பதினேழு வருடங்களில் பேசிக் கொள்ளாமல், வீம்பு பிடித்தோ, வீண் பிடிவாதத்துடனோ இருந்ததில்லை.

— என். கிரிஜா மகாதேவன்

வேலைக்குச் செல்லாத, புதிய கல்யாணமான பெண்களின் பிரச்னைகள் எப்படித் தீர்க்கப்பட வேண்டும் என்பதற்கு என் அனுபவம் உபயோகமாக இருக்கும். மேலும் வேலைக்குச் செல்லும் கல்யாணமான பெண்களின் கணவன்மார்களுக்கும் இது உபயோகமாக இருக்கும்.



தான் பத்திரிகைகள் படிப்பது. எப்படித் தான் நேரத்தைச் செலவிடுவது?

அவளைச் சுறுசுறுப்பாக இருக்கச் செய்து விட்டால் பிரச்னைகள் தீர்ந்துவிடும். அதன்படி, காலை தட்டச்சுப் பயிற்சி, மதியம் தையற் பயிற்சி, மாலை பாட்டுப் பயிற்சி என்று முழுநேரமும் வேலை கொடுத்தவுடன், அவள் கலகலப்பாகி விட்டாள். பல வீண் பிரச்னைகள் இல்லாமல் போயிற்று.

— முரளீதர்.



காலையில் "காப்பி கொண்டு வா" என்று அதட்டும் கணவன்மார்கள்தான் அதிகம். "நீயும் காப்பி குடித்தாயா?" என்று கேட்கும் கணவனின் கரிசனத்தில் நான் ஐஸ்கிரீம் சாப்பிட்டது போல் மாறிவிடுகிறேன். பள்ளிக்குச் செல்லும் மகளைத் தயார்ப் படுத்த, நான் ஆபீஸ் கிளம்ப, என்ற டென்ஷனில் தன்னை மீறிக் கத்தும் போதெல்லாம், பொறுமையாக, "சத்தம் போடாதே, நீ கிளம்பு! ஆபீஸுக்கு நேரமாகி விடப் போகிறது நான் அவளைப் பார்த்துக் கொள்கிறேன்." — இப்படி இதமாக என்னை ஆசுவாசப்படுத்தும் கணவன் — இப்படி அயர்ச்சியில் எழுச்சியாய் — அன்புக் குழந்தைகளிடம் கொஞ்சி, வீட்டையே கலகலப்பாக்கும் என் கணவர் மாத்திரம்தான் விட்டுக் கொடுக்கத் தெரிந்தவரா என்ன? —

வேலை முடிந்து வீடு திரும்பும் அவரை மலர்ந்த முகத்துடன் வரவேற்று, நல்ல டீ தந்து — இரண்டே நிமிடங்கள் அவருடன் அமர்ந்து — மதியம் அவர் எங்கு, என்ன சாப்பிட்டார், சரியான நேரத்தில் சாப்பிட முடிந்ததா? என விசாரித்து — அவர் கிளம்பியதில் இருந்து வீடு வந்து சேரும் வரை — அத்தனை பற்றியும் அளக்கும் கதைகளை (கொஞ்சம் சுவை — கொஞ்சம் பிளேடு) பொறுமையாய் "ஊம்... ம்... ஊம்" சொல்லிக் கேட்டுக் கொண்டே வேலைகளைச் செய்து அவசியமான போது அவருக்கு வரும் கோபத்தின் போது நான் அடங்கி, இனிமையான எங்கள் உலகம் இப்படித்தான் வெற்றிகரமாகச் சுழன்று வருகிறது.

— பிரேமா ஜெயக்குமார், சென்னை — 45.

முருங்கைக் கீரை சாதாரணமாக ஏழைகளின் (விலை கொடுத்து வாங்காத)கீரை. வேலை செய்பவர்கள் வீடுகளில் இருந்து எடுத்துக் கொள்வார்கள். சர்க்கரை வியாதிக்காரர்கள், உணவில் அவசியம் சேர்க்கப்பட வேண்டியது. திடீரென்று வயிற்று வலியானால், முருங்கை இலைச் சாறு போக்கும்.

— சித்ரா

கொழுக்கட்டை செய்யும் மாவில் தண்ணீர் அதிகமாகப் போய்விட்டால் எண்ணெய் தொட்டுச் செய்வதற்குப் பதிலாக, அரிசி மாவு தொட்டுக் கொண்டு செய்தால் கொழுக்கட்டை செய்ய நன்றாக வரும்.

— ஜானகி

வைட்டமின் 'சி' ஜலதோஷத்துக்கு சிறந்த நிவாரணி என்று படித்திருக்கிறோம். கிட்டத்தட்ட முப்பதுக்கு மேற்பட்ட விஞ்ஞான ஆய்வுகள் இதனை மறுத்திருக்கின்றன. ஆனால் வைட்டமின் 'சி' ஜலதோஷத்திலிருந்து குணமாகும் கால அளவை குறைத்திருக்கின்றன என்பதை ஒப்புக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

— கே. வி. எஸ். சுந்தரம்

கைக்குழந்தை இருப்பவர்கள், எல்லாப் பாலையும் விடத் தாய்ப்பாலைக் கொடுத்தால் மிகவும் நல்லது. அதற்குப் பச்சை அருகம்புல்லை நன்றாக அரைத்து அந்தச் சாற்றை வடிகட்டி ஒருநாளுக்கு 3 வேளைகள் வீதம் 3 நாட்கள் குடித்ததுமே பலன் தெரியும். நன்றாகப் பால் ஊறும். இது என் சொந்த அனுபவம்.

லக்ஷ்மி சுந்தரம்.



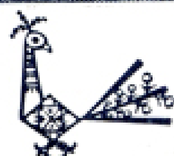
தீப ஒளியும் – வண்ணமும்
இணைசேர்ந்த திருநாள்!
ஹேண்ட்லூம் ஹவுஸில்

20% தீபாவளி சிறப்புத் தள்ளுபடி

எல்லா ரகங்களுக்கும்.
அக்டோபர் 1 முதல் 20 வரை

தேர்ந்தெடுக்கத்
தேவையான அகில
இந்திய கைத்தறிப்
படைப்புகள்





ஹேண்ட்லூம் ஹவுஸ்
(முழுவதும் ஏர்கண்டிஷன் செய்யப்பட்டது)
7, ரத்தன் பஜார், சென்னை 600 003.
மதுரையில் : 134, பேலஸ் சாலை, மதுரை-1.

● ஞாயிறு மற்றும்
விடுமுறை நாட்களிலும்
விற்பனை உண்டு.

டாக்டர் பதில்கள்

டாக்டர் ஹைமாவதி பதில்கள்

நாகரத்தினம் — ஈரோடு.

எனக்கு வயது 25. நான் சிறுமியாய் இருந்த போது கைவிரலில் நகச்சுற்று வந்தது. பிறகு நகம் வளரவில்லை. விரல் பார்ப்பதற்கு அசிங்கமாக உள்ளது. நகம் எங்காவது கிடைக்குமா? எங்கு கிடைக்கும்? தயவு செய்து விலாசத்தைத் தெரியப்படுத்த வேண்டுகிறேன்.

நீங்கள் பிளாஸ்டிக் ஸர்ஜரி யூனிட் அரசாங்க ஸ்டான்லி மருத்துவமனை, சென்னை அணுகி விவரம் தெரிந்து கொள்ளவும்.

.... — வ. மதுரை.

என் ஆறு வயது மகன் சில சமயம் கண்ணாடி முன்பும், பிற இடங்களிலும் தானாகவே பேசுகிறான். என்ன பேசுகிறான் என்று கேட்கச் சென்றால் நிறுத்தி விடுவதுடன் கேட்டாலும் சொல்வதில்லை. இது எதனால்? இதை மாற்ற ஏதும் வழி உண்டா?

என் கணவருக்கும் சில சமயம் இந்த வழக்கம் உண்டு என்கிறார். வியாபார விஷயமாகச் சில பிரச்னைகளை எப்படித் தீர்க்கலாம் என்பது பற்றிப் பேசுவாராம்.

எனக்கும் முன் கோபம் அதிகமாக வருகிறது. டென்ஷன் ஏற்பட்டால் உடனே கோபம் வந்து கத்தி விடுகிறேன். அதிலும் என் மகன் பாடம் படிக்க ஏதும் தகராறு செய்தால்தான் ரொம்பக் கோபம் வருகிறது. இதை மாற்ற ஏதேனும் நல்ல வழி கூறவும்.

தங்கள் மகனுக்கு மனதில் கவலை இருக்கிறது. கணவருக்கு வேலைவிஷயமாக மன உளைச்சல் உள்ளது. குடும்பத் தலைவியாகிய நீங்கள் அவர்களுடன் கலந்து பேசி அவர்கள் குறைகளை நீக்க முயற்சி செய்யவும். அமைதியாக அரை மணி முதல் ஒரு மணி நேரம் வரை தியானம் செய்வதால் டென்ஷன் குறையும் கோபம் வராது. குடும்பத்திலும் அமைதியும், சந்தோஷமும் உண்டாகும்.

எலிசபெத் — கூனூர்.

எனக்கு வயது 23. இன்னும் திருமணமாகவில்லை. என்னுடைய இடது பக்க மார்பகம் சிறியதாகவும், வலது பக்க மார்பகம் பெரியதாகவும் இருக்கிறது. இதைச் சரியாக்க முடியுமா? எனக்குப் பிறப்புறுப்பிலும் துவாரம் மிகவும் சிறியதாக இருக்கிறது. இதை எப்படிச் சரிப்படுத்துவது?

உங்கள் இடது பக்கத்து மார்பகத்திற்கு செஸ்ட் எக்ஸஸைஸ் செய்யவும். இடது பக்க தோள்பட்டையை பின்னுக்குத்தள்ளி மார்பை முன்புறமாக வளைத்து, பிறகு நிலைக்குக்கொண்டு வரவும். இதே மாதிரி இடது கையையும் பக்கவாட்டில் முன்னும் பின்னுமாக அசைக்கவும். கர்ப்பப்பை வளர்டானிக்குகளையும், ஹார்மோன் மாத்திரைகளையும் கைனகாலஜிஸ்டின் அனுமதியுடன் சாப்பிடவும். கல்யாணத்திற்கு எவ்வித இடைஞ்சலுமிருக்காது.

ஆர். லக்ஷ்மி — திருச்சி.

நான் படிப்பதற்காக 4 மணிக்கு எழுந்து 4.30 அல்லது 5.00 மணிக்கெல்லாம் படித்து முடித்து விடுகிறேன் என்று வைத்துக் கொள்ளவும். அதன் பின்பு சிறிது நேரம் தூக்கம் வந்து தூங்கிவிட்டால் அப்பொழுது நான் படித்த பாடமெல்லாம் மறந்து போய் விடும் என்று சொல்கிறார்கள். அது உண்மையா? அல்லது மறந்து விடாமல் அப்படியே பயன் தருமா?

படித்தது ஒருபோதும் மறக்காது. திரும்ப நினைவுபடுத்திக்கொண்டால் நன்றாக நினைவுக்கு வரும். தவிர ஒரு முறை எழுதிப் படித்தால் மனதில் நன்றாகப் பதியும்.

கே. சந்திரசேகரன், — சீர்காழி.

எனக்கு வயது 18. என்னுடைய பற்களில் பெரும்பாலும் சொத்தைப் பற்களாக இருக்கின்றன. ஏதேனும் உணவுப் பண்டங்களைச் சாப்பிடும் பொழுது பற்கள் மிகவும் கூசுகின்றன. இந்த வயதிற்குள்ளாகவே எல்லாப் பற்களும் கொட்டி விடுமோ என மிகவும் பயமாக இருக்கிறது. இதற்கு என்ன வழி?

நீங்கள் ஒரு பல் மருத்துவரை கலந்து ஆலோசிக்கவும். இரவு படுக்கும்போது பற்களை சுத்தம் செய்யவும். இனிப்புப் பண்டங்களும், உணவுத் துணுக்குகளும் வாயில் தங்கினால் ஃபெர்மண்டேஷன் பாக்டீரியா பற்களின் இடுக்குகளில் உண்டாகி பல் சொத்தையை உண்டாக்குகின்றன. **Oral Calcium, C,D** வைட்டமின் மாத்திரைகளை உண்ணவும்.

தொகுப்பு: சுபா பாரதி

இந்த மாதம் எப்படி?

அக்டோபர் '87

பிறந்த தேதி 1, 10, 28 மற்றும்
பெயர் எண் 1. கூட்டு எண் 1.

எந்தத் துறையிலும் புது முயற்சிக்கும் இது நேரம் அல்ல. ஏற்கெனவே ஈடுபட்டிருந்த பணியைச் செவ்வனே செய்து விடுவீர்கள். உங்கள் எண்ணின் நாயகன் உணர்ச்சிக்கும் மனஎழுச்சிக்கும் உங்களை ஆட்படுத்துகின்ற சூழ்நிலை உருவாகும். அது சமயங்களில் பொறுமையைக் கையாளுங்கள். உங்களுக்கு வேண்டியவர்கள், குறிப்பாக அழகாக உள்ளவர்கள் உங்கள் எதிரிலேயே உங்களைக் குற்றம் சாட்டிப் பேசுவார்கள். ஆனால், மாதத்தின் கடைசி 10 நாட்களில் நிலை மாறும். சிலருக்கு திருமணம் நிச்சயமாகும். இழந்ததைப் பெறுவீர்கள், காணாமல் போனது திரும்பக் கிடைக்கும். 4, 13, 22, 5, 14, 23, ஏற்ற நாட்கள். மற்றவை ஏற்றவையல்ல.

பிறந்த தேதி 2, 11, 20, 29 மற்றும்
பெயர் எண் 2. கூட்டு எண் 2.

புதுமுயற்சி ஒன்றில் ஈடுபடவேண்டியிருக்கும் வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளவும். வெற்றி உண்டு. குறிப்பாக வீட்டில் கட்டிடம், கல்யாணம் சம்பந்தமான பேச்சு வார்த்தைகள் நடக்கும். நீங்கள் திருமணமாகாதவராக இருந்தால் திருமணம்கைகூடி வரும். வேலை வாய்ப்புக்கு இடமுண்டு. இடமாற்றம், மனை மாற்றம் ஏற்படலாம். பிறர் பாராட்டுமளவுக்கு கலை சம்பந்தமானதொரு நிகழ்ச்சியில் பங்கு ஏற்பீர்கள். புது நட்பு ஏற்பட்டு, அதனால் எதிர் காலத்தில் ஏராளமாக நன்மை உண்டாகும். நகைக் கடைகாரர்கள், ஜவுளி வியாபாரிகள் லாபமடையும் காலம். செவ்வாயும், சனியும் ஏற்றதல்ல. 9, 8, வாக்குப் பலிதம் உண்டு. எனவே பிறரை வாழ்த்த ஏற்ற நேரம்.

பிறந்த தேதி 3, 12, 21 மற்றும்
பெயர் எண் 3. கூட்டு எண் 3.

முதல் 15 நாட்களுக்கு எந்தக் காரியத்தையும் சிந்தித்துத் திட்டமிட்டுச் செய்யுங்கள். நாணயக்குறைவால் நாணவேண்டிய நிலை வரலாம். உணர்ச்சிக்கு ஆளாகாதீர்கள். பிறருடைய ஆலோசனையும் கேளுங்கள், நீண்ட நாட்களுக்கு நிலைத்திருக்கக் கூடிய செயல்ஒன்றைசெய்யஇருக்கிறீர்கள். ஆகவே கவனத்துடனும், எச்சரிக்கையுடனும் செயல்பட வேண்டும். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் இந்நிலை மாறும். குரு கடாட்சம் அபரிமிதமாக இருப்பதுடன் சுக்கிரனின் ஆதரவும் உண்டு. எனவே எடுத்த காரியத்தில் வெற்றி ஏற்படும். பொருளாதாரம் சீர்படும். கட்டிட சம்பந்தமான ஒப்பந்தமோ அல்லது புது மனை புகும் நிகழ்ச்சியோ ஏற்படும். ஒருசிலர் புது நகைகள் வாங்குவீர்கள். வைரம் சிலருக்குக்கிடைக்கும். சுக்கிரனது அருட்பார்வையால் தடைபட்டுவந்த திருமணம் சிலருக்கு கைகூடிவரும். 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, தேதிகள் ஏற்றமுடையவை. மற்ற நாட்கள் சுமார். வியாழனும், வெள்ளியும் வெற்றியைத் தரும்.

பிறந்த தேதி 4, 13, 22, 31 மற்றும்
பெயர் எண் 4. கூட்டு எண் 4.

திருவிழாக்களிலும், திருமணங்களிலும் கலந்து கொள்ளும் வாய்ப்பு ஏராளமாக வரும். புது நண்பர்கள், புதுச் சூழ்நிலை என புதுமைகள் உங்களை நாடி வரும். விட்டுப்போன கடிதப்போக்குவரத்தை மீண்டும் தொடங்கலாம். உங்கள் தோற்றத்தில் புதுமையை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். வீட்டில் புதுக் கலைப் பொருட்களை சேர்ப்பீர்கள். வதந்திகளுக்கு இடம் கொடாதீர்கள். பல இடங்களுக்குச் செல்வதோ, பல நோக்கங்களில் பொழுதையும் பொருளையும் செலவிடுவதோ கூடாது, வீணாகிவிடும். அழகு சாதனக் கடைக் காரர்கள், டிபார்மெண்டல் ஸ்டோர்கள், ரெடிமேட் ஆடை தயாரிப்பாளர்கள் துணிமணிகள் விற்பனையாளர்களுக்கு ஏற்ற காலம் இது. எல்லா நாட்களுமே ஏற்றவை. சுபச் செலவுகள் அதிகம் ஏற்படும்.

பிறந்த தேதி 5, 14, 23 மற்றும்
பெயர் எண் 5. கூட்டு எண் 5.

வீட்டுச்செலவு கட்டுக் கடங்காமல் போகும். மகனுக்காகவோ, மிக வேண்டியவர்களுக்கோ துணிமணிகள், விருந்து, மருந்து என ஏதாவது ஒருவகையில் செலவுகள் ஏற்படும். திட்டமிட்டு செயல்பட வேண்டிய காலம். நீங்கள் செய்த ஒருசிறு தவறுக்காக மிகவும் மனம் வருந்த வேண்டிவரும். அலுவலகத்தில் அதிகமான வேலைப் பளு ஏற்படும். செய்தாலும் திருப்தி இருக்காது. எதையும் அனுபவரீதியாக ஆராய்ந்து செயல் பட வேண்டும். மாதப்பிற்பகுதியில் நல்லநிலைமை உண்டாகும். எதிர்பார்த்ததற்கு மேலாக பரிசுகள், ஊக்கத் தொகைகள் கிடைக்கும். முற்பகுதியில் இருந்த குழப்பங்களும், தேக்க நிலையும் மாறி மகிழ்ச்சியும், மன நிறைவும் ஏற்படும். எரிசோடா, எரிவாயு சம்பந்தமான வியாபாரிகள் லாபமடையக்கூடிய காலம். மாத முற்பகுதியில் புதன் கிழமை தவிர மற்றவை ஏற்றவையல்ல. ஆனால், பிற்பகுதியில் திங்கள், புதன், வெள்ளிக் கிழமைகளும் 19, 23, 24 தேதிகளும் ஏற்றவை.

பிறந்த தேதி 6, 15, 24 மற்றும்
பெயர் எண் 6. கூட்டு எண் 6.

எதிர்பாராத சூழ்நிலை ஒன்று உங்களுக்கு நன்மையைத் தேடித் தரும். அது லாட்டரி பரிசாகவும் இருக்கலாம். அல்லது பழைய பாக்கியாக நின்றதொரு பெருந்தொகையாகவும் இருக்கலாம். விலை போவதற்குத் தடங்கலாக இருந்த வில்லங்கம் நீங்கி விற்பதற்குரிய சூழ்நிலையும் வீட்டிற்கோ, நிலத்திற்கோ ஏற்படலாம். இரசாயனப் பொருள் வியாபாரம் நன்றாக இருக்கும். பிறரிடம் மனம் விட்டு பழகுவதற்கு ஏற்ற கால கட்டம். சிறு பிக்னிக் அல்லது விருந்து ஏற்பாடு செய்ய வேண்டியிருக்கும். சில விஷயங்களில் அளவிற்குமீறி தலையிட வேண்டியிருக்கும். அப்போது உங்களை கட்டுப் படுத்திக் கொள்வதால் பிறகு நன்மை ஏற்படும். அவ்வாறு இல்லாமல் வார்த்தைகளிலோ, நடத்தையிலோ கட்டுப்பாடு இல்லாவிட்டால் பிறகு வருந்துவீர்கள். பெருமைக்காகக் கூட நீங்கள் ஒருவருக்காக செய்ததை பிறரிடம் கூறிவிடாதீர்கள். ஏனெனில் அப்படி ஒரு வாய்ப்பு வருவதாகத் தெரிகிறது. வெள்ளி, செவ்வாய், புதன் ஏற்றவை. 9, 4, 7; ஆகிய தேதிகளை ஒதுக்கவும்.

பிறந்த தேதி 7, 16, 25 மற்றும்
பெயர் எண் 7. கூட்டு எண் 7.

உங்களுக்கும் உங்களைச் சார்ந்தவர்களுக்கும் பொறுப்பு மிக்க பணி ஒன்றை செய்து முடிக்கவேண்டிய நிலை ஏற்படும். அதைச் செய்து முடிப்பதன் மூலம் உங்கள் கீர்த்தி உயரும். இந்த மாதம் பூராவும் நீங்கள் சற்று டென்ஷனுடன் இருக்க வேண்டியிருக்கும். உடல்நிலை, சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலை, உற்றார் பெற்றோர் என பல நிலைகளிலும் மிகவும் டென்ஷன் இருக்கும். ஆயினும் அதைத் தாங்கிக் கொண்டு பொறுமையுடன் செயல்படும் ஆற்றல் உங்களுக்கு இருக்கும். எனவே கவலை வேண்டாம். அதே நேரத்தில் எவரையும் தவறாக எடை போட வேண்டாம். மற்றவர்களுடன் மனம் விட்டுப் பேசிக் கருத்து வேற்றுமைகளை நீக்கிக்கொண்டுவிடுவீர்கள். தற்போது நீங்கள் ஆரம்பிக்கும் எந்த செயலும் நற்செயலாகவே முடியும். எல்லாத் தேதிகளிலுமேடென்ஷன் இருக்கும். வியாழக்கிழமை ஏற்ற நாள்.

பிறந்த தேதி 8, 17, 26 மற்றும் பெயர் எண் 8. கூட்டு எண் 8.

இந்த மாதம் 15ம் தேதி வரை நினைப்பது ஒன்று செய்வது ஒன்றாக இருக்கும். சற்று உங்களைப் பற்றி நீங்களே ஆராய வேண்டிய சூழ்நிலை உருவாகும். வேண்டியவர்கள், உங்களால் ஆதரிக்கப் பட்டவர்களே உங்களது செயல்களில் வெறுப்பும் வேதனையும் காட்டுவார்கள். மனம் விட்டு யாரிடமும் பேசி விட வேண்டாம். உங்கள் பணத்தில் நீங்கள் வாங்கித்தந்தால்கூட திருப்தி அடைய மாட்டார்கள். ஆனால் 15ந் தேதிக்கு மேல் நிலைமை மாறுகிறது. எனவே எதையும் 15ம் தேதிவரை ஒத்திப் போடுங்கள். அதுவே குற்றமாக எடுத்துக் கொண்டு பேசுவார்கள். பேசிவிட்டுப் போகட்டும். பிறகு அவர்களே உண்மையை உணர்ந்து கொள்வார்கள். சிமெண்ட், கட்டிட தளவாட சாமான்கள் விற்பனை செய்யும் வியாபாரிகள் லாபமடையக்கூடிய கால கட்டம்.

பிறந்த தேதி 9, 18, 27 மற்றும் பெயர் எண் 9. கூட்டு எண் 9.

மிக எச்சரிக்கையுடன் எந்தசெயலையும் செய்ய வேண்டிய நேரம். அலட்சியம் விரயத்தை அளித்துவிடும். பொன்னும் பொருளும் வந்தடைய வேண்டிய காலகட்டம். அதனால் முன் ஜாக்ரதையுடன் செயலாற்ற வேண்டும். அத்தகைய நிலை தானாகவே உருவாகும். துணிமணிகளும், ஆபரணங்களும் வாங்குவீர்கள். மேலிடத்தாரின் அபி

கொழுக்கட்டைக்கு மாவு கிளறும் பொழுது, மாவின் அளவுக்குப் பாலை ஊற்றி அடுப்பில் வைத்து, நன்கு கொதித்ததும் அதில் மாவைக் கொட்டிக் கிளறி கொழுக்கட்டை செய்தால் சுவையாகவும், வெள்ளை வெளேர் என்றும் இருக்கும்.

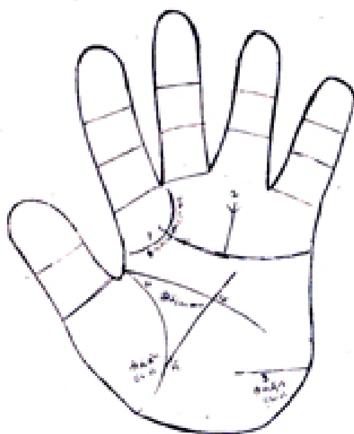
— பாலா

மானமும் ஆதரவும் கிடைக்கும். எனவே அவற்றை பயன்படுத்தி சிறந்ததொரு திட்டம் தீட்டுவீர்கள். அது நீண்ட கால நன்மைக்கு வித்தாக அமையும். இரும்பு கடைக்காரர்கள், லாரி சொந்தக்காரர்கள் கவனமுடன் செயலாற்றுங்கள். நஷ்டமடையக் காரணம் உண்டு. மாதப் பிற்பகுதியில் அனைத்தும் நன்மையாகவே முடியும். அங்காரகனும் அந்தணன் எனும் குருவும் அபரிமிதமாக நன்மையைத் தர ஆசி கூறுவார்கள்.

9, 18, 27, 6, 15, 24 ஆகிய தேதிகள் ஏற்றமுடையவை. சனிக்கிழமை தவிர மற்ற எல்லாக் கிழமைகளும் ஏற்றவை.

பின்குறிப்பு:— கூட்டு எண் என்பது பிறந்த தேதி, மாதம், வருடம் இவைகளைக் கூட்டி ஒற்றைப் படையாகவருவது. இதைக் கொண்டு பலன் பார்த்துக் கொள்ளலாம். 1.10.1947 பிறந்த தேதி எனில் கூட்டு எண் 1-10-1947= 32 = 5. எனவே கூட்டு எண் 5. எண் 5 ன் பலன் பார்க்கலாம்.

தட்சணாமூர்த்தியின் அருள்



சிவத்தலங்களில் கர்ப்பக்கிரகத்திற்குத் தெற்குப் பக்கம் நோக்கி அமர்ந்திருக்கும் தென்னாட்டு மூர்த்திக்கு தட்சிணாமூர்த்திஎன்று பெயர்என்பதை நாம் அறிந்துள்ளோம். கைகளில் அவர் குரு மேட்டில் அமர்ந்து, புத்திரேகை மூலம் நமக்கு அருள் பாலிக்கிறார். அத்தகைய குருமேட்டில் ஒரு ரேகை படத்தில் (1) உள்ளதுபோல் வளைந்து இருந்தால் அதற்கு சாலமன் ரேகை என கிரேக்கர் குறித்துள்ளார்கள். அதை குருரேகை என்றே கூற வேண்டும். ரேகை உடையவர்கள் நுட்பமான அறிவாற்றல் படைத்தவர்களாக இருப்பர். பெண்களில் பெரிய பதவியில் இருப்பவர்களுக்கும், பாடகிகளுக்கும், படத்துறையில் நடித்துப் புகழ் பெற்றுள்ளவர்களுக்கும், இனி புகழ் பெற உள்ளவர்களுக்கும் இந்த ரேகை அமைந்திருக்கும். இந்த ரேகை ஒன்று மட்டும் இருந்தாலே மேற்குறித்த நிலையை அடைய முடியுமா என கேட்க வேண்டாம். குறிப்பாக சூரியமேட்டின் மேல் சூலக்குறி (2) இருத்தல் வேண்டும். புத்தி ரேகை இறுதியில் பிளவு (3) பட்டிருக்க வேண்டும். ஆயுள் ரேகையின் இடையில் குறுக்கு ரேகைகள் இருக்கக் கூடாது. எல்லாவற்றிக்கும் மேலாக சந்திர மேட்டின் அமைப்பு நன்கு அமைந்திருக்க வேண்டும்.

சந்திர மேடு உப்பலாக ரோஜா நிறத்தில் அமைந்திருக்க வேண்டும். ஒரே ஒரு ரேகை மட்டும் (3) சுக்கிர மேட்டை நோக்கி படத்தில்உள்ளதுபோல்அமைந்திருக்கவேண்டும். அவ்வாறு அமைந்தால் கற்பனை ஊற்று உள்ளத்தில் தோன்றி, இசை உலகில் புகழ் படைத்திடவும், படத்துறையில் சிறந்ததொரு குணச்சித்திரநடிகராக ஆகவும், இலக்கியத் துறையில் புதுமைகளைப் புரிந்திடவும், அரசியல் துறையில் சிறந்ததொரு பதவி அடையவும், வியாபாரத் துறையில் வல்லுனராகவும் ஆகலாம். மேற்கண்ட துறைகளில் வெற்றி பெற்றுள்ளவர்கள் கையில்படத்தில் உள்ளது போல் ரேகை அமைப்பு இருப்பதுடன் ஜாதகத்தில் சூரியன், குரு, சந்திரன் ஆகியவர்கள், தொடர்புடைய நிலையில் உச்ச, ஆட்சியில் அமர்ந்திருப்பார்கள். சிறந்த சமூக சேவகிகளாக, உத்தியோகத் துறையில் சிறந்தவர்களாக உள்ளவர்கள் கையிலும் மேற்படி அமைப்பு இருக்கும். சில பெண்கள் அரசியல் துறையில் அமைச்சராகும் நிலையை அடைவதற்கும் இந்த அமைப்பே காரணமாகும். குரு மேட்டிலோ, சூரிய மேட்டிலோ முக்கோணம் போன்றதொரு அமைப்பு இருந்தால் கண்டிப்பாக அமைச்சராகவோ, நிர்வாகத்துறையில் உயர்பதவியோ பெற்றவராக இருப்பார்கள்.

மேற்குறித்த உயர் நிலையை பெண்கள் அடைய குருசந்திரயோகமும், நிபுணயோகமும் அமைந்திருக்க வேண்டும். படத்தில் உள்ள பெரியதொரு முக்கோண அமைப்பு 4, 5, 6, அமைய வேண்டும். இவற்றுக்கெல்லாம் தட்சிணாமூர்த்தியின் அருள் இருந்தாலொழிய திறமை மிக்கவர்களாக ஆக முடியாது. சகோதரிகள் தங்கள் கைகளை இப்படத்துடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்து, அதற்கேற்ப உங்கள் திறமைகளை வளர்த்துக் கொண்டு புகழடையலாம்.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

எதையும் தாங்குமா இதயம்?

உடலை அறுத்து, உறுப்புக்களைக் கூறு போட்டு, உரிய பெயர்கள் கொடுத்தான் மனிதன். ஜீரண உறுப்புக்கள் இவை, சுவாசிப்பதற்கு இவை, கழிவை அகற்ற இவை என்று தரம் பிரித்தான். ஆனால் மனம், மனம் என்று கூறுகிறார்களே, எங்கே அது? ஊற்றெடுக்கும் உணர்ச்சிகளின் உறைவிடம் எங்கே? எங்கேயிருந்து வருகின்றன உணர்வுகளெல்லாம்?

மனிதன் உறங்கினாலுங்கூட ஓய்வில்லாமல் 'லப் டப்' என்று துடித்துக் கொண்டேயிருக்கிறதே இந்த இதயம்? கையளவு இருந்தாலும் இந்தத் துடிப்பிலல்லவா உடலின் இயக்கமே அடங்கியிருக்கிறது? அதனால் மனிதனை மனிதனுக்கும் உணர்வுகளுக்கும் இந்த இதயம்தான் காரணமாக இருக்க முடியும் என்று முடிவெடுத்து விட்டான். அறிவுக்கு மூளையையும், உணர்ச்சிகளுக்கு இதயத்தையும் அரண்மனையாக நியமித்து விட்டான். உயிருக்கே அடிப்படையாக இருப்பதால்தான் 'இதயத்தில் பழுது' ஹார்ட் அட்டாக்,'கொலஸ்டிரால்' போன்ற சொற்களைக் கேட்டாலே ஒரு விதக் கிலி உண்டாகிறது., திரைப்படங்களிலும், கதைகளிலும் ஒரு கதாபாத்திரத்தைச் 'சட்' டென்று சாகடிக்க வேண்டுமானால் பயன்படுத்தப்படுவது இந்த உத்திதானே?

இந்த ஹார்ட் அட்டாக் வருவதற்குச் சரியான காரணம் என்னவென்று இன்னும் குறிப்பாகக் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை என்கிறார் டாக்டர் ஜெ. பாலசுப்பிரமணியம். பரம்பரையாக இந்நோய் இருத்தல், கூடுதலான உடல் எடை, புகைபிடிப்பது, போன்ற தீயபழக்கங்கள், உடற்பயிற்சியே இல்லாமை, அலுவலகத்திலோ, வீட்டிலோ மிகத் தீவிரமான பிரச்னைகளால் ஏற்படும் அதிர்ச்சிகள், இவை போன்ற பல காரணங்கள் பொதுவாகச் சொல்லப்பட்டாலும் இவை ஒன்றின் பின்னணி கூட இல்லாத ஒருவரைக் கூட இந்நோய் தாக்குவதுண்டு. பொதுவாகப் பெண்களைவிட ஆண்களுக்கு இந்த நோய் அதிகம் வருகிறது. அதற்குக் காரணம் பெண்களின் உடலிலுள்ள வித்தியாசமான ஹார்மோன்களாக இருக்கலாம் என்று கூறுகிறார் டாக்டர் பாலசுப்பிரமணியம்.

ஹார்ட் 'அட்டா'க்கின் அறிகுறிகள்

அமெரிக்க இதயச் சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் கிளென் டர்னர் சுமார் இருபது வகையான இதய நோய்கள் இருப்பதாகவும், இவற்றுக்கான அறிகுறிகளை எல்லோரும் கண்டிப்பாக அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டும் என்றும் கூறுகிறார். அவை —

1. நடு மார்பில் வலி, இதயத் தசையில் ஏற்படும் ஆக்ஸிஜன் குறைவால் உண்டாகிறது. குத்தூசி போலில்லாமல் ஒருவித அழுத்தமாகப் பிசைவது போன்ற இந்த வலிச் சில நிமிடங்களிலோ, சில மணிகளிலோ நின்று போனாலும் அலட்சியப் படுத்தக் கூடாது.

2. மார்பிலிருந்து கைகளுக்குப் பரவும் வலி — தசைப் பிடிப்பாக இருக்கலாம்' என்று நினைக்கக் கூடாது. இவ்வலி வந்தால், கைகளை உயர்த்தினால் வலி அதிகமாகாது.

3. கழுத்து, தாடை போன்ற இடங்களுக்குப் பரவுவது — பல்வலியென்று முடிவு கட்டக் கூடாது.

4. மேல் வயிற்றில் தலைசுற்றலுடன் சேர்ந்து வரும் வலி. அஜீரணமென்று எண்ணக் கூடாது.

5. முதுகில் இரு தோள்களுக்கு இடையே ஏற்படும் வலி. இவை ஏதாவது ஒன்று இருந்தாலும் உடனே மருத்துவரிடம் சென்று

பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும் என்று வலியுறுத்துகிறார்.

முதலில் திரவ உணவு

இதய நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு அளிக்கப்படும் உணவு வகைகள் என்னென்ன என்பது பற்றி அடையாறு வாலண்டரி ஹெல்த்சர்வீசில் உணவு ஆலோசகராகப் பணிபுரியும் செல்வி பி. குந்தளாவிடம் கேட்டபோது —

இதய நோயால் தீவிரமாகப் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு முதலில் மருத்துவரின் மேற்பார்வையில் ஐ. பி. டிரிப்ஸ் மூலம் உணவு செலுத்தப்படுகின்றது. பின்பு படிப்படியாக இதைத் திட உணவுக்குக் கொண்டு வர வேண்டும். முதலில் நன்கு வடிகட்டப்பட்ட சூப், கஞ்சியிலிருந்து துவங்கி பின்பு நன்கு குழையச் சமைக்கப்பட்ட சாதம், காய்கறிகளுக்கு வரவேண்டும். அவரவர்களுடைய குறிப்பிட்ட உடல்நிலையைக் கவனத்தில் கொண்டே இந்த உணவுப் பட்டியல் தயாரிக்கப்பட வேண்டும். உதாரணமாக இதய நோயாளிகள் சர்க்கரை வியாதியாலும் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் உணவில் சர்க்கரை குறைவாகவும், இரத்த அழுத்தக்காரர்களுக்கு உப்பு குறைவாகவும் கொடுக்க வேண்டும். உடல் எடை அதிகமான இதய நோயாளி ஒருவருக்கு மாதிரி உணவுப் பட்டியலைச் செல்வி குந்தளா தயாரித்துத் தருகிறார்.

காலை 6 மணி — கொழுப்புச் சத்து நீக்கப்பட்ட பால் 1 கோப்பை,

8 மணி — இட்லி 3, புதினாச் சட்னி,

10.30 — காய்கறி சாலட் (வெள்ளரி/தக்காளி), நீர்மோர்.

12.30 — அரிசிச் சோறு, பருப்பு சாம்பார்/ரசம், கீரை, பச்சைக் காய்கறிகள், தயிர் அரை கோப்பை.

மாலை 3 மணி — மேரி பிஸ்கட் — 2, காப்பி 1 கோப்பை,

7.30 — மதிய உணவு போல,

படுக்கும் முன் — பால் (1 கோப்பை).

அலுமினியத் தூக்குகளில் இட்லிகள்!

குக்கரில் மட்டும்தான் இட்லிகளை வேகவைக்கமுடியும்என்று பலரும் நினைக்கிறார்கள். உயரமான அலுமினிய மூடி போட்ட தூக்குகளில் உங்களுடைய இட்லித் தட்டுகளுக்கேற்ற உயரம் இருக்கும் தூக்குப் பாத்திரத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள்! உள்ளே நீர் ஊற்றி அடுப்பின் மேல் வைத்துவிட்டு, இட்லித் தட்டுகளில் மாவு ஊற்றி உள்ளே வைத்துவிட்டு மூடியை மூடிவிடுங்கள். குக்கரை விட, சீக்கிரத்திலேயே அலுமினியத் தூக்கு சூடாகிவிடும். வேலையும் சில நிமிடங்களில் முடிந்து விடும்.

— மீனாட்சி

தவிர்க்க வேண்டியவை.

முந்திரிப் பருப்பு, பாதாம் பருப்பு போன்றவை, தேங்காய், கொழுப்புச் சத்து அதிகமான நெய், டால்டா, தேங்காய் எண்ணெய், சேனை, சேம்பு போன்ற கிழங்கு வகைகள்.

பச்சைக் காய்கறிகள், ஆப்பிள், வைட்டமின் 'சி' சத்து நிறைந்த ஆரஞ்சு போன்ற பழ வகைகள்.

சர்க்கரையையும் சற்று மிதமாகவே உபயோகிக்க வேண்டும்.

'சொல்வது எளிது, செய்வது அரிது' என்ற பழமொழியின் விசுவரூபத்தை இந்த உணவுக் கட்டுப்பாட்டு விஷயத்தில்தான் முழுமையாக உணரலாம். அட, மண்ணாசை, பெண்ணாசை, பொன்னாசை எல்லாவற்றிலும் கொடியது இந்த நாவாசைதாங்க!' என்று சொல்லாதவர் நம்மில் எத்தனை பேர்? புளிக்குழம்பிலும், பொரித்த அப்பளத்திலும் மிதந்து கொண்டிருந்தவர்களை, எண்ணெய் வாடையே அடிக்காத பிரதேசத்துக்கு அழைத்தால் எப்படி? நோய் வந்து, எல்லாமே பறிபோகும் நிலைமை வருமுன், கொஞ்சம் எச்சரிக்கையோடு நடந்து கொண்டு விபரீத விளைவுகளைத் தவிர்ப்பது சுலபம்தானே?

காலை உணவுக்குக் காரமான அடை, மதியம் எண்ணெய்க் கத்தரிக்காய் சகிதம் காரக்குழம்பு, சாயந்திரம் சுவையான பக்கோடா, இரவு நெய்ச் சப்பாத்தி என்று அடுக்கிக் கொண்டே போகாமல் ஒவ்வொன்றாகக் குறைத்துக் கொண்டால் சட்டைப் பையிலிருக்கும் பர்ஸுக்கும் நலம். அதன் பின்னால் துடிக்கும் இதயத்துக்கும் நலமல்லவா?

'சுவை' குறையாத சத்துணவு!

நோய் தவிர்க்கும் உணவு என்றால் நாவை நோக வைக்கும் உணவு — சத்துணவு என்றாலே 'சப்புணவு' என்ற தவறான கருத்தையும் உடைத்து எறிகிறார் பம்பாயின் புகழ்பெற்ற உணவு ஆலோசகர் திருமதி விஜயா வெங்கட். காய்கறிகளின் சத்தும் குறையாமல், சுவையும் மாறுபடாமல் அவர் தரும் சில உணவுக் குறிப்புகள் —

முதல் தரமான வேஷ்டிகள் **வீணா** ஒன்றுதான்...

உங்களுக்கு எழில்மிகு தோற்றம் அளிப்பதும் அதுவேதான்!

30 ஆண்டுகளுக்கு மேலான அனுபவத்துடன், நவீன தொழில் நுட்பத்துடன் பல வித வண்ண டிசைன் பார்டர்களோடு சிறைந்த முறையில் வீணா வேஷ்டிகள் தயாரிக்கப் படுகின்றன.

பாலியஸ்டர் ரகங்கள் :
"எக்ஸ்சிகியூட்டிவ்" "பேர்ல்ஸ்" "பிரின்ஸ்"

100% பருத்தி ரகங்கள் :
"மஹாராஜா" "அம்பாஸிடர்" "ராஜாராணி"

வீணா வேஷ்டிகள் எல்லா ஜவுளி கடைகளிலும் கிடைக்கின்றன.
இன்றே வீணா வேஷ்டிகளை தேர்ந்தெடுப்பீர்! அதன் தரத்தை உணர்வீர்!!

வீணா
வேஷ்டிகள்—
நிகரில்லா
படைப்பு

MAC/1002/S.S.M.

தயாரிப்பாளர்கள் :-



வீணா டெக்ஸ்டைல்ஸ் லிமிடெட்
(எஸ்.எஸ்.எம். குருப் நிறுவனம்)
கொமாரபாளையம்- 638 183.

நெஸ்டம் பேபி ஸிரியல்.
ஆரம்பத்திற்கு பொருத்தமானது.
வளர்ச்சிக்கு உன்னதமானது

நெஸ்டமும் பாலும்—முழுமையான போஷாக்கு உணவு.

உங்கள் குழந்தைக்கு நான்கு மாதங்களாகும்பொழுது அவனுக்கு பாலுடன் திட உணவும் தேவை. அவனுடைய ஜீரணத்திற்கு உகந்த நெஸ்டம் கொடுங்கள்.

நெஸ்டத்தை கொதிக்க வைத்த வெதுவெதுப்பான பாலில் கலக்குங்கள் முழுமையான போஷாக்கு உணவு தயார். இது குழந்தை ஆரோக்கியமாக தழைதழைவென்று வளர உதவுகிறது.

நெஸ்டம் குழந்தை உணவு பலவித சுவைகளில்

உங்கள் குழந்தை வளர வளர அவனுக்கு புதிய சுவைகளை அறிமுகப்படுத்துங்கள்: உதாரணமாக, மசித்த காய்கறிகள், வேக வைத்த பழங்கள் மற்றும் பருப்பு வகைகள் முதலியன. இது அவன் விரைவில் பெரியவர்களுடன் உணவை பகிர்ந்துகொள்ள உதவும்.

நெஸ்டம்®
ரைஸ்

இரும்புச்சத்து மற்றும் வைட்டமின்க
அடங்கியது. பாலுடன் கலக்கவும்





கீரை சூப்:

கீரை — 1 பெரிய கட்டு.
தக்காளி — 1.
பச்சை மிளகாய் — 1.
கோதுமை மாவு — 1 டேபிள் ஸ்பூன்.
எண்ணெய் — 2 டேபிள் ஸ்பூன்.
பால் — 1 கோப்பை (அல்லது தயிர்).

கீரையையும் (அதன் நிறம் மாறாமல்), தக்காளியையும் சேர்த்து இரண்டு மூன்று நிமிடங்கள் ஆவியில் வேக வையுங்கள். கோதுமை மாவை எண்ணெயில் வறுத்து, மெதுவாகப் பாலைச் சேருங்கள். வேக வைத்த கீரையையும் சேருங்கள். 'மிக்ஸி'யில் ஒன்றாகக் கலந்து, மிளகுத்தூள் சேர்த்துப் பருகவும்.

பயறு புலாவ்:

முளை கட்டிய பயறு — 1½ கோப்பை.
புலாவ் அரிசி — 4 கோப்பைகள்.
வெங்காயம் — 2.
சீரகம் — ½ டேபிள் ஸ்பூன்.
வற்றல் மிளகாய் — 4.
எலுமிச்சம்பழம் — 1.
பூண்டு — தேவைக்கேற்ப.
துருவிய தேங்காய் — 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

புலாவ் அரிசியை வடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். தேங்காயுடன் பூண்டு, சீரகம், மிளகாய் ஆகியவற்றை அரைத்துக் கொள்ளவும். வெங்காயத்தை எண்ணெயில் வதக்கி இந்த மசாலாவையும், முளைகட்டிய பயறையும் சேர்க்கவும். வதங்கியபின் வடித்த புலாவில் சேர்த்து, எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து கொள்ளவும்.

இதய நோயால் தாக்கப்படுபவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாக, அதிகமாக, எப்படிச் சரியான உணவினால் இதைத் தவிர்ப்பது என்று எண்ணும் மக்களின் எண்ணிக்கையும் அதிகமாகிறது. "Fibre food அல்லது 'lining food' என்று அழைக்கப்படும் கழிவுப் பொருட்களை அகற்ற உதவும் திரட்சியான சதைப் பகுதி கொண்ட உணவுப் பொருட்களின் முக்கியத்துவம் இன்று உலக நோக்கில் உயர்ந்திருக்கிறது.

காய்கறிகளில் — மனிதன் உடலில் ஜீரணமாகாத சதைப் பிடிப்புள்ள பகுதிகள் அதிகம் உள்ளன. அவை பெருங்குடல், சிறு குடல் ஆகியவற்றின் இயக்கங்களை எளிதாக்கி, ஜீரணமாகாத கழிவுப் பொருட்களை உடலை விட்டு வெளியேற்றப் பேருதவி செய்கின்றன. இதனால் ஜீரணமாகாத அதிகப்படி கொழுப்புச் சத்து 'கொலஸ்டிரா'லாக உருவெடுத்து, இரத்த ஓட்டத்தில் கலந்து, இரத்தக் குழாய்ச் சுவர்களைக் கடினப்படுத்தி, இதயத்தின் இயக்கத்துக்கு ஊறு விளைவிக்கும் அபாயம் பெருமளவில் மட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.

இந்தக் குணமுடைய தசைப் பகுதி அசைவ உணவில் மிகக் குறைவு. கொழுப்புச் சத்து மிகுந்த இறைச்சி வகைகள் உணவுக் குழாயில் மிக மெதுவாகச் செல்கின்றன. அஜீரணத்தையும், கழிவுப் பொருட்கள் வெளியேற்றப்படுவதில் சங்கடத்தையும் ஏற்படுத்துகின்றன. ஆனால் காய்கறி வகைகளில் இருக்கும் ஈரப்பசை, கழிவுப் பொருட்களையெல்லாம் ஒன்றாகச் சேர்த்து வெளியேற்றுவதற்கு உதவியாக இருக்கிறது.

சைவ உணவு என்றால் 'சைபர் உணவு' என்று முகஞ்சுளுக்கியவர்களுக்கு இது கசப்பான உண்மையாக இருக்கலாம். எப்படியிருந்தாலும் 'எதையும் தாங்கும் இதயம்' என்பது பாடல் வரிக்கு வேண்டுமானால் பொருத்தமாக இருக்கலாம். உடலியல் உண்மையல்ல. எண்ணெயும், காரமும் நாவிற்குச் சுவை சேர்க்கலாம், இதயத்திற்கு வலிமை காட்டாது.

''பீலிபெய் சாகாடும் அச்சிறும் அப்பண்டம்
சால மிகுத்துப் பெயின்.'' இதயமெனும் அச்சாணி இற்று விழுந்து விடாமல் கவனமாகப் பார்த்துக் கொள்வோம்.

— நிர்மலா சக்கரவர்த்தி

தீபாவளிக்கு மருதோன்றி இடுவீர்கள் அல்லவா? மருதோன்றிப் பவுடரில் வெண்டைக்காயை நீரில் போட்ட ரஸத்தை விட்டால் பிசுக்காக இழுத்த இழுப்பிற்கு டிஸைன் போடலாம். ஈர்க்குச்சியால் தொட்டு டிஸைன் போடச் சுலபமாக வரும்.

— சித்ரா

இக்காலத்தில் எரிவாயு தீர்ந்து விட்டால் தொலைபேசிச் செலவு ரூ. 1 அல்லது 1.25 வரை கூட ஆகிவிடுகிறது! 30 காசுகள் செலவில் ரிப்ளை கார்டு ஒன்றை உபயோகிப்போர் எழுதினால் சுலபமாகவும் உள்ளது. பதிவு செய்து அழகாக, வரும் தேதி குறிப்பிட்டுப் பதிலை அனுப்புகிறார்கள். இதைப் பொருளாதார வசதி குறைந்தவர்கள் நிச்சயம் பின்பற்றலாமே.

— எஸ். ராஜலக்ஷ்மி



"நெறைய முந்திரி போட்டு, வெண் பொங்கல் பண்ணியிருக்கேன். அதோட ருசியும், மணமும் சூட்டில் தான் இருக்கு... ஆறாதுக்கு முன்னால் வந்து கொஞ்சம் சாப்பிடுடி" என்று அன்புக் கட்டளையிட்டாள் அம்மா.

"எனக்கு இன்னிக்கிப் பார்த்துப் பசியே இல்லேயம்மா... பசிக்கறச்சே வந்து சாப்பிடறேனே!" என்றேன் அலுப்புடன்.

"நீ மொதல் காரியமா குளி; பசி எடுக்கறதா இல்லையா பார்" என்றாள் அம்மா சவாலாக.

அம்மாவின் அனுபவ அறிவிற்கு மனசுக்குள்ளேயே நூறு மார்க் கொடுத்தேன்! ஆம்! குளித்தவுடனேயே 'கபகப' என்று பசியெடுத்தது. நெய்யில் பளபளத்த முந்திரிகளும், மிளகுகளும், 'சீக்கிரம் என்னை எடுத்துக்கோயேன்' என்று மானசீகமாகக் கேட்பது போல் எனக்குப் பட்டது. தவிர, புத்துருக்கு நெய்யின் மணம் வேறு வாயில் உமிழ்நீரை வர வழைத்து, பொங்கலை ஒரு வெட்டு வெட்ட வைத்தது.

"ஓ! இந்தக் குளியலுக்கு இத்தனை சக்தியா? பசியெடுக்க வைத்து, ரத்த ஓட்டத்தைத் தூண்டிவிட்டு, உற்சாகத்தைக் கிளறி, புத்துணர்ச்சியை அள்ளித் தெளித்து, துள்ளித் திரிய வைக்கிறதே!" என்று ஆச்சரியப்படும் பொழுதே, தண்ணீர்ப் பஞ்சம் அத்தனை ஆனந்தத்தையும் அமுக்கத்தான் செய்கிறது. ஹூம்... காலம் மாறுதா என்ன?

இந்தக் குளியலை, முறைப்படி நாம் அனுஷ்டிக்கும் பொழுது, உடலுக்குப் பலவித நன்மைகள் ஏற்படுகின்றன. நாம் குளிக்கும் தண்ணீரின் வெப்ப நிலை, நம் உடலின் உஷ்ணத்திற்குச் சமமாக அமைய வேண்டும். எனவே, அதிக உஷ்ணமோ, அதிகக் குளிர்ச்சியோ இன்றி, தண்ணீர் வெதுவெதுப்பான சூட்டில் இருக்க வேண்டும். மேலும் இத்தண்ணீர் ஷவர் மூலம் வருமேயானால், குளியலை 'ராணி' என்றே அழைக்கலாம்., 'ஷவர் பாத்' தான் குளியல்களிலேயே மிகச் சிறந்த தாகும்.

இப்பொழுதெல்லாம் டீ. வி. யிலும் சினிமாக்களிலும் கதாநாயகிகள் 'பாத் டப்'பின் சோப்பு நுரையில் அமுங்கி குளிக்கும் பொழுது, நாமும் 'லல்லல்லா' பாடிக் கொண்டு, அதைப் போலக் குளிக்க ஏக்கங் கொள்கிறோம். ஆனால் இந்த நுரைக் குளியல் இருக்கிறதே, அது நம் உடலில் நமைச்சலை ஏற்படுத்துவதோடு, சிறுநீர்ப் பாதையில் எரிச்சலையும் உண்டு பண்ணுவதாக மருத்துவர்கள் கருத்து வெளியிட்டுள்ளனர். மேலும் சிலர், இந்த நமைச்சலை அகற்ற, நுரைக் கரைசலில் 'டெட்டால்' போன்ற கிருமி நாசினியைப் போடும் போது, தீமையான பலனை அடைவதாக மருத்துவ ரிப்போர்ட் கூறுகிறது. ஆனால் எந்தக் கலவையும் இல்லாத தண்ணீரில் டெட்டாலினால் நற்பயனே விளைகிறது. குளித்து முடித்தவுடனேயே ஏதாவது ஒரு 'லோஷனை' உடலில் பரவ விடுவதன் மூலம், உடலில் ஈரப்பசையைத் தக்க வைத்துக் கொள்ள முடியும். சருமப் பாது காப்பிற்கு இந்த ஈரப்பசை மிகவும் தேவையான ஒன்று.

என்ன விலை உயர்ந்த சோப்பானாலும் நறுமணம், குளியலறைத் தாண்டும் முன்னமே, நம் உடலை விட்டுத் தாண்டி விடுகிறது. எப்போதும் நம் சருமம் ரம்யமான மணத்துடன் இருக்கப் பல முறைகள் இருக்கின்றன. இவற்றிற்காக உங்கள் மணிபர்ஸின் சுமை குறையாது. ஆனால் குளியலோ தடபுடலாக அமைந்து விடும். இதோ சில —

பூக்கடைகளில் வெட்டி வேர், மருக் கொழுந்து, தவனம் போன்ற ஆழ்ந்த மணமுள்ள மூலிகைகள் கிடைக்கும். இவற்றைச் சிறிதளவு எடுத்து, நல்ல மஸ்லின் துணியில் கட்டி, வெதுவெதுப்பான குளிக்கும் நீரில், 20 நிமிடங்கள் ஊறவிட்டு, பின் குளியலை

மாசில் மேனியில்?

முடித்துப் பாருங்கள். அடுத்த நாள் காலை வரை ஒரு நறுமணம் உங்களை வட்டமிட்ட வாறே இருக்கும். இதை மூலிகைக் குளியல் என்று அழைக்கலாமா? இந்த 'பாத்' எல்லா வயதினருக்கும் ஏற்றதாகும் (ஆண் பெண் உட்பட).

சிலருக்குச் சருமத்தில் நமைச்சலும் சிறு நரம்புக் கோளாறுகளும் இருக்கும். இத்த கையவர்களுக்கு உகந்த குளியல் மருத்துவ ரீதியானது. வெதுவெதுப்பான நீரில் நொச்சி யிலை, எலுமிச்சை இலை, வேம்பு இலைகளை நசுக்கி, வெள்ளைத் துணியில் முடிந்து, மிதக்க விட்டுப் பின் அரை மணியளவில் குளிக்கலாம்.

சிலருக்குத் தோல் தடிமனாக இருக்கும். இவர்கள் வெதுவெதுப்பான நீரில், ஒரு கப் பாலை விட்டுக் குளிக்க, சருமம் மிருதுவா கிறது. அந்தக் காலத்தில் கிளியோபாட்ரா கழுதைப் பாலில்தான் குளிப்பாளாம். பலே! 'எங்களுக்குக் கட்டுப்படியாகுமா?' எனத் திட்டாதீர்கள்.

ஐயோ, எவ்ளோ பவுடர் அப்பி னாலும் போன இடம் தெரியலேயே,' என்று அங்க லாய்ப்பவர்களின் முகங்கள் நிச்சயம் எண் ணெய் வழியும் மூஞ்சியாகத்தான் இருக்க வேண்டும். முகத்து எண்ணெய் நீங்கி, புத் துணர்வு பெற நீங்கள் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது உப்புக் குளியல். வெதுவெதுப் பான நீரில், ஒரு கப் கடல் உப்பை (கல் உப்பு) கலந்து குளிக்க வேண்டியதுதான்.

வறண்ட சருமத்திற்கு

சிலரது மேனி வறண்ட சஹாராவாக அமைவதுண்டு. இதை இயற்கை முறையில் கிடைக்கும் பதனீர் மூலம் நீக்கலாம். அல்லது ஆப்பிள் ஜூஸை, 1 கப் அளவு எடுத்து, வெதுவெதுப்பான நீரில் விட்டுக் குளிக்க வேண்டும். இதன் மூலம் தோல் உரிவதைத் தடுக்கலாம். இதுவே 'வினிகர் பாத்' ஆகும்.

புத்தம் புதுமலராக, ரோஜாவைப் போல் சருமம் அமைய, கமலா, ஆரஞ்சு, எலுமிச் சைத் தோல்களை, ஒரு மஸ்லின் துணியில் கட்டி, வெதுவெதுப்பான நீரில் 10 — 15 நிமிடங்கள் ஊற விட்டு, பின் குளிக்க வேண் டும்.

ஆகாரத்தில் சத்துணவைத் தயாரித்துச் சாப்பிடுவதைப் போல், சருமத்திற்கும் 'சத்து' தேவைப்படுகிறது. ஒளியற்ற, பிரகாசமற்ற, பளபளப்பற்ற தோலுக்கு, 'புரோட்டீன் பாத்' தேவைப்படுகிறது. ஏற்கெனவே சொன்ன முறையில், வெதுவெதுப்பான நீரில் 1 கப் பாலும், ஒரு தேக்கரண்டி வாதுமை எண்ணெயும் விட்டுக் கலக்கி, பின் குளியலை ஆரம்பித்து, பிரஷ்ஷினால் உடலைத் தேய்க்க வேண்டும். சும்மா கண் ணாடி போல் பளபளக்கும்.

முதியவர்களுக்கேற்ற குளியல் கடுகுக் குளியல்தான். வெதுவெதுப்பான நீரில் ஒரு மேஜைக் கரண்டி கடுகுத் தூளைப் போட்டு, நன்குக் கலக்கி, ஐந்து நிமிடங்களுக்குப் பின் குளிக்க, "ஐயோ, கால் வலி உயிர் போறது." என்ற வார்த்தைகள் காதுகளைத் தாக்காது.

'டீ பாத்' என்றுகூட ஒன்று இருக்கிறது. தோலில் ஏதாவது மாறுதல் தெரிந்தால், அதைப் போக்க இந்த டீத்தூள் குளியல் கை கொடுக்கும். சுமாராக ஐந்து தேக் கரண்டி தேயிலையை மூட்டை கட்டி ஒரு கப் அளவு கொதிக்கும் தண்ணீரில் போட்டு சுமார் பத்து நிமிடங்கள் கொதிக்க வைக் கவும். தண்ணீர் நல்ல பிரவுன் கலரில் தோற்ற மளிக்கும். இக்கலவையை வெதுவெதுப் பான நீரிலிட்டுக் குளிக்கவும். குறிப்பாகச் சரும வித்தியாசம் மறையக் குறிப்பிட்ட பாகங்களை இக்கலவையில் இருக்க விடவும். நாளடைவில் 'தேமலா? எங்கே காணோம்?' என்று மலைத்துப் போவீர்கள்.

கறுப்பாயுள்ளவர்கள் புதுக் கலர் (மாநிறம்) அடைய 'லெமன்பாத்' கைகொடுக் கும். மேலும் கரும்புள்ளிகள், செம்புள்ளி களும் துவாரங்களிலிருந்து விடுதலையாகி, முகத்தைத் தேஜோமயமாக்க உதவும்.

உருளைக் கிழங்கு காரகறி செய்யும் பொழுது, அத்துடன் சிறிது கடலைப் பருப்பை வேக வைத்து, லேசாக மசித்துப் போட்டு கிளறி இறக்கினால் கார கறி மணமாகவும், ருசியாகவும் இருக்கும்.

— பாலா

இதற்கு வேண்டியது மூன்று தேக்கரண்டி எலுமிச்சைச் சாறும், மூன்று தேக்கரண்டி (லெட்டூஸ்) இலைகளின் சாறும்தான். இவற்றை வெதுவெதுப்பான நீரில் கலந்து குளிக்க வேண்டும். இதுவே லெமன் பாத் தாகும்.

சாதம் வடித்த கஞ்சியை வீணடிக்காமல் குளிக்கும் நீரில் விட்டுக் குளியுங்கள். மல்லிகையைத் தலைகுனிய வைக்கும் உங்கள் சருமத்தின் மென்மை. கிராமப்புறங்களில் இன்றும் இம்முறை கையாளப்பட்டு வருகிறது. அரை கப் அளவு கஞ்சி விட்டால் போதுமானது. வயதின் காரணமாக ஏற்படும் முகக்கோடுகளைக் கூட இந்த 'ஸ்டார்ச் பாத்' விரட்டிவிடுமாம்.

கடைசியாக வருவது எல்லோரும் கடைப்பிடிக்கும் எண்ணெய் ஸ்நானம்தான். உடல் சூட்டைத் தணிக்க, மேனி மினுமினுக்க 'ஆயில் பாத்' ஒரு 'மஸ்ட்' ஆகும். சிலர் எண்ணெய்க் குளியல் என்றாலே மூக்கால் அழுவார்கள். குறிப்பாகக் கல்லூரிச் சிட்டுக்கள். பேருக்கு எண்ணெயைத் தலையிலும், உடலிலும் தடவி, ஊறுமலேயே, சிலர் குளித்து விடுவார்கள். இம்முறையில் எண்ணெய்தான் வியர்த்தமாகும்.

தலைக்கும் சரி — உடலுக்கும் சரி — எண்ணெயை நன்கு அழுத்தித் தேய்க்க வேண்டும். மேலிருந்து கீழாக கைகால்களுக்கு உருவி விட்டாற்போல் மஸாஜ் செய்ய வேண்டும். குறிப்பாக, முதியவர்கள் மூட்டுப் பகுதிகளில் எண்ணெயை 'மஸாஜ்' செய்வதின் மூலம், ஓடியாடி வேலை செய்யத் தகுதியடைகிறார்கள். எந்திரங்களுக்கு 'லூப்ரிகன்ட் ஆயில்' எவ்வளவு முக்கியமோ, அதே அளவுக்கு நமக்கும் எண்ணெய் முக்கியமாகும்.

இவர்களுக்குப் போனஸாக 'சன் பாத்' தும் அமையும். பிற்பகலில் மொட்டை மாடியிலோ, வராந்தாக்களிலோ ஓர் அரை மணி நேரம் சூரிய வெளிச்சத்தில் உட்கார்ந்து எழுந்தாலே போதும். என்றும் இளமையாக, மற்றவர்களுக்குப் பாரமின்றி தம் பணிகளைத் தாமே செய்து கொள்ள உதவுகிறது, இந்தச் சூரியக் குளியல்.

— திருமதி தேவநாதன்

தேள் கொட்டி விட்டால்

தேள் கொட்டியதாகத் தெரிந்தவுடன் முதல் வேலையாகக் கடித்த இடத்தின் மேல் பகுதியில் ஒரு கயிற்றால் கட்டுப் போட வேண்டும் இரண்டாவதாக ஒன்பது மிளகுகளை எடுத்து ஒரு சுத்தமான வெற்றிலையில் எடுத்து மடக்கி அதை நன்றாக மென்று விழுங்கும்படி செய்து, சிறிதளவு தண்ணீர் கொடுக்கும்படி செய்து நன்றாக முற்றிய தேங்காயை உடைத்து அதைப்பெருந்துண்டுகளாக்கிச் சுமார் அரை மூடியளவு தேங்காயை மெதுமெதுவாகத் தின்று சக்கையைத் துப்பச் செய்ய வேண்டும். அரை மூடித் தேங்காயைத் தின்பதற்குள், தேள் கொட்டிய கடுப்பும், விஷமும் படிப்படியாகத் தணியும். ஒன்றரை மணி நேரத்தில் எவ்வித வலியோ கடுப்போ இல்லாமல் போய்விடும். இது தவிர எந்த மருந்து கொடுத்தாலும் வலி இருபத்து நான்கு மணி நேரம் இருக்கும்.

— தேவகோட்டை பி. நாராயணன்

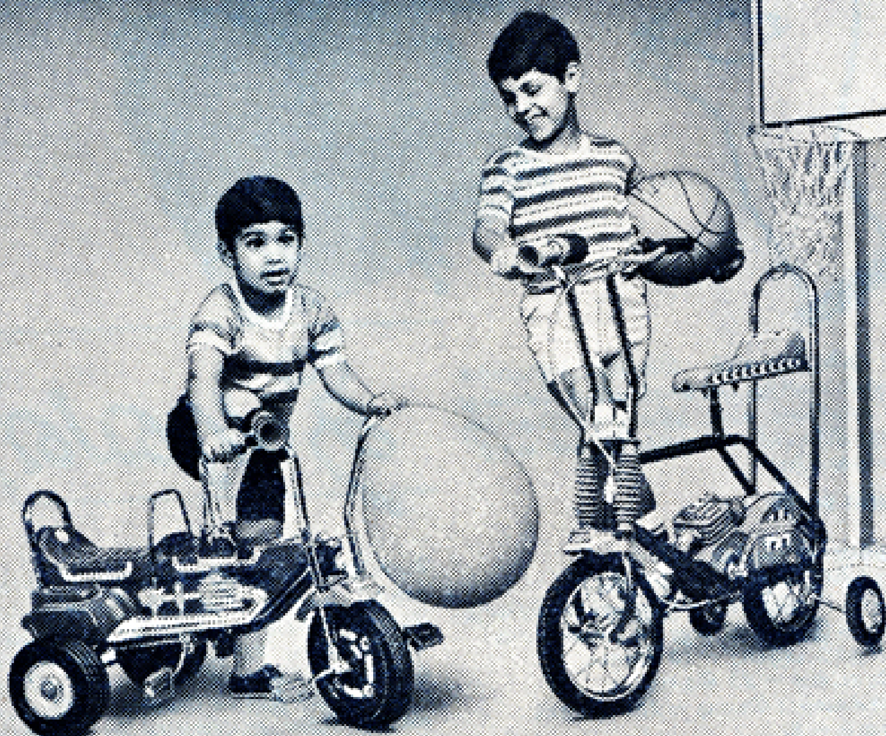
பாகற்காயை வதக்கும் போது புளிக்குப் பதிலாகக் கொஞ்சம் எலுமிச்சைச் சாறைப் பிழியுங்கள், காய் பச்சை நிறம் மாறுமல் துளிகூடக் கசப்பின்றி இருக்கும்.

— உமா குமார்

தேளை நகர விடாமல் செய்ய

சில சமயம் வீடுகளில் தேளைக் கண்டவுடன், அதைக் கொல்ல ஏற்ற பொருட்களைத் தேட வேண்டி வரும். தேடி எடுத்துக் கொண்டு வருவதற்குள் அது மெதுவாக எங்காவது ஊர்ந்து சென்று மறைந்து விடும். தேளை எந்த இடத்தில் கண்டாலும் அதனருகே வெளிச்சத்தை வைத்து விட்டு அதன் உடலின் மேல் நமது ஆவி படும்படி ஒருதரம் ஊதிவிட்டால் அந்த ஆவி பட்ட தேள் கால் மணி நேரம் வரை அந்த இடத்தை விட்டு அசையாது. (மிகுந்த எச்சரிக்கையுடன் அரையடி தூரத்திலிருந்து வேகமாக ஊதினால் போதும்.)

— தேவகோட்டை நாராயணன்



டோபூ சைக்கிள் ஓட்டிய பருவத்திலிருந்து, உங்கள் குழந்தைகள் வளர்ந்து பெரியவனாவதை கவனியுங்கள். இரண்டு வயது குழந்தைகளுக்கான மூன்று சக்கர சைக்கிளில் துவங்கி உங்களின் எட்டு வயது பையன், உறுதியான பைசைக்கிள்களில் சுற்றி வருவதைக் கண்டு மகிழலாம். அக்குழந்தைகளுக்கு, பாலன்ஸ் செய்யவும், கன்ட்ரோல் செய்யவும் கற்றுத் தரும் சைக்கிள்கள், அத்துடன் அவர்களுக்கு நல்ல நம்பிக்கையையும் ஏற்படுத்துகின்றன.

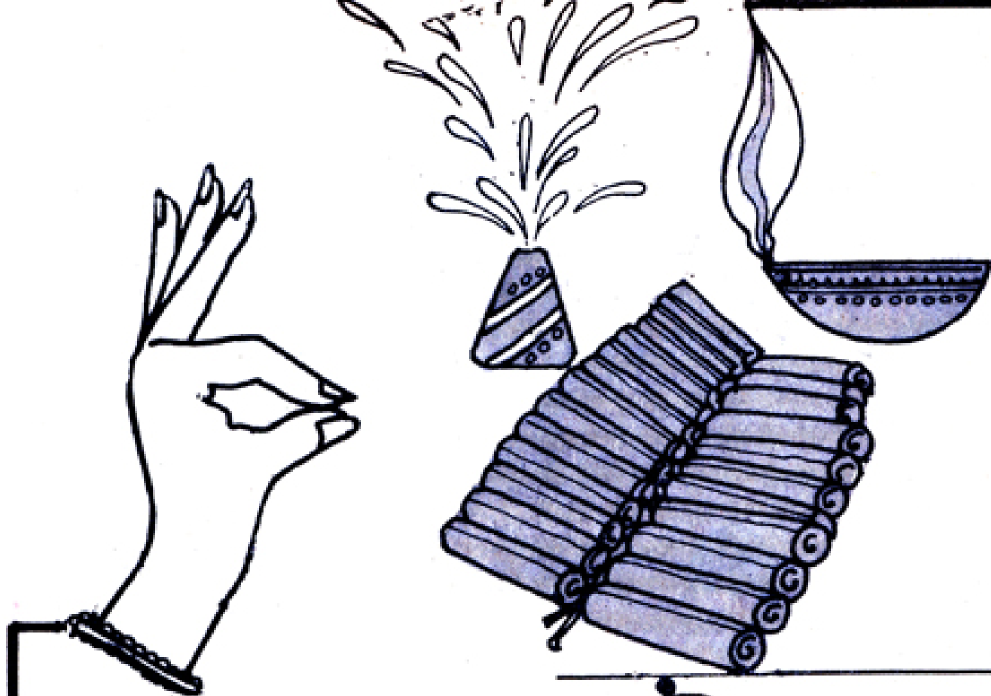
விரிவான பலதரப்பட்ட வண்ணங்களிலும் டிசைன்களிலும் கிடைக்கும், இந்த குரோம் பெயிண்ட் பூசப்பட்ட நேர்த்தியான சைக்கிள்கள், எஃகு மற்றும் முறிந்துபோகாத உறுதி வாய்ந்த பாலிமெர்களால் தயாரிக்கப்பட்டவை. அதுமட்டுமல்ல ; கடுத்தமான தரக்கட்டுப்பாட்டின் கீழ் தயாரிக்கப்பட்டவை. ஏனெனில், குழந்தைகள் விஷயத்தில் நாங்கள் எதையும் விட்டுக்கொடுப்பதில்லை.

everest/d87/TE/279 tam

Tobu®

குழந்தைகள் ஓட்டி மகிழும் சைக்கிள்கள்.

டோபூ என்டர்பிரைசஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்,
8/29, கீர்த்தி நகர் இண்டஸ்ட்ரியல் ஏரியா, நியூதில்லி - 110015



தீபாவளி

தலைதீபாவளி கொண்டாடுபவர்களானால் உயர்ந்த பல காரங்களைச் செய்வது மிக அவசியம். வருடத்தில் ஒருநாள்தானே என்று நினைப்பீர்களானால் "ராயல் லாடு" செய்யலாமே!

ராயல் லாடு

தேவையான பொருட்கள்:

முந்திரிப் பருப்பு — 100 கிராம்.
(கட்ட முந்திரியாக இருந்தால் பிரமாதமாக இருக்கும். வறுக்க வேண்டாம்.)
பாதாம் பருப்பு — 10 கிராம்.
திராட்சை — 25 கிராம்.
சர்க்கரைப் பொடி — 250 கிராம்.
ஏலம் — 2.
ரவை — அரைகப்.

முந்திரி (பச்சையானால் நெய்யில் வறுக்கவும், கருகாமல்.) பாதாம் பருப்பைப் பொறித்துக் கொள்ளவும். முந்திரி, பாதாம் இரண்டையும் மிக்ஸியில் (ரொம்பவும் பவுடராக்காமல்) பொடித்துக் கொள்ளவும். ரவையை வறுத்துக் கொள்ளவும். நல்ல பவுடராக்கவும். சர்க்கரைப் பவுடரையும் இவைகளுடன் ஏலக்காய் சேர்த்து, திராட்சையை நெய்யில் பொறித்துப் போட்டு நெய் விட்டுக் கலந்து உருண்டை பிடிக்கவும்.

மாப்பிள்ளைக்கு மட்டும்தான் கொடுக்கும் உயர்ந்த லட்டு இது!

ராயல் சோமாசி

1 லிட்டர் பாலை வாங்கி வற்றக் காய்ச்சி கோவா செய்து கொள்ளவும். கோவாவில் முந்திரிப் பருப்பை வறுத்து, ஒன்றிரண்டாகப் பவுடர் செய்து போடுங்கள். (ஆறிவதும்) 50 கிராம் திராட்சை வறுத்துப் போட்டுக் கொள்ளுங்கள். அளவான சர்க்கரைப் பொடி போட்டு இரண்டு மணி நேரம் வைக்கவும். மைதா மாவை சிட்டிகை சோடா உப்பு சேர்த்து அதிகம் நீர்விடாமல் டால்டா விட்டுப் பிசையவும். கார சமோசா மாவு மாதிரி இருக்க வேண்டும். ரொட்டிக் கல்லில் சிறிய அப்பளமாக இட்டு உள்புறம் கோவா பூரணம் வைக்கவும். டால்டா அல்லது நெய் கலந்த ரிபைண்ட் ஆயிலில் பொறித்து எடுங்கள். அடுப்பை அதிகம் எரிய விடாமல் காய்ந்த நெய்யில் கவனமாகப் பொறிக்கவும்.

பூரணம் வைத்த அப்பளத்தை மூடி வாயை ஒட்டி சோமாசி ஸ்பூனால் வெட்டினால் அழகாக வரும்.

முத்து லாடு

1 கிலோ அரிசி (பச்சரிசி), 1 ஆழாக்கு உளுத்தம்பருப்புப் போட்டு மில்லில் மாவாக அரைக்கவும். மாவைக்கெட்டியாகக்கரைத்து பூந்திக் கரண்டியில் விட்டு எண்ணெயில் பொறிக்கவும். 1 கப் மாவுக்கு 1½ கப் அளவு சர்க்கரையைப் பாகாக்கவும். அளவான ஜலம் வைத்து ஒரு கம்பி பதம் வந்ததும் அடுப்பை நிறுத்தி விடவும். ஏலக்காய் தூள் போடவும். எண்ணெயில் (டால்டாவில்) பொறிக்கும் முத்துக்களை சூட்டோடு சூடாகப் போடவும். பிறகு லட்டு பிடிக்கவும்.

— சித்ரா

மற்றவர்களுக்கு —

ஜவ்வரிசி ரசகுல்லா

தேவையான பொருட்கள்:

ஜவ்வரிசி — 1 ஆழாக்கு,
பால் — 4 ஆழாக்கு,
சர்க்கரை — 700 கிராம்,
சோடா உப்பு — 1 சிட்டிகை,
எலுமிச்சம் பழம் — ½ மூடி.

செய்முறை:

ஜவ்வரிசியை மிக்ஸியில் நைசாக மாவு திரித்து, அடுப்பில் வாணலியை வைத்து லேசாகப் புரட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும்.

பாலை ஒரு வெண்கலப் பாத்திரத்தி விட்டு, அடுப்பில் வைக்கவும். பால் பொங்கி வரும் சமயம் எலுமிச்சம்பழச் சாறு பிழியவும். உடனே பால் முறிந்து போய் விடும். பால் முறிந்தவுடன் இறக்கி விடவும்.

...ட்சணங்கள்

(முறிந்த பால் கட்டியும் தண்ணீரும் ஆகி விடும்.) தண்ணீரை வடித்து ஒரு சுத்தமான துணியில் கட்டியாக உள்ளதைக் கொட்டி, நான்கு மூலைகளையும் பிடித்து முடிந்து உயரமான இடத்தில் கட்டவும். தண்ணீர் முழுமையாக வடிந்தவுடன் அதோடு ஜவ்வரிசி மாவு, சோடா உப்பு, இரண்டையும் கலந்து எலுமிச்சை அளவு உருண்டையாக உருட்டிக் கொள்ளவும்.

சர்க்கரையை வாயகன்ற பாத்திரத்தி விட்டு ஆழாக்கு தண்ணீர் விட்டு அடுப்பில் வைக்கவும். சர்க்கரை கரைந்து கொதி வந்ததும், உருண்டைகளை ஒவ்வொன்றாகப் போடவும். உருண்டைகள் வெந்து மேலே மிதந்து வரும்போது இறக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். இத்துடன் பாகையும் சேர்த்து எடுத்து உண்ணவும். இது பல நாட்கள் ஆனாலும் கெடாது.

ராகி மைசூர் பாகு

தேவையான பொருட்கள்:

ராகி மாவு — ½ ஆழாக்கு,
முந்திரிப் பருப்பு — 100 கிராம்,
தேங்காய் — ½ மூடி,
சர்க்கரை — 350 கிராம்,

நெய் — 400 கிராம்,
கேசரிப் பவுடர் — சிறிது,
சோடா உப்பு — ½ தேக்கரண்டி.

செய்முறை:

ராகி மாவை வாணலியில் லேசாக வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். முந்திரியை நெய்யில் சிவக்க வறுத்து ஒடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். தேங்காயைப் பொடியாகத் துருவி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நெய்யை ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு அடுப்பில் வைத்து உருக்கிக் கொள்ளவும். நெய்யை அடுப்பிலிருந்து கீழே இறக்க வேண்டாம்.

இனி, வேறொரு அடுப்பைப் பற்ற வைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் சர்க்கரையைப் போட்டு, அதில் ஆழாக்குத் தண்ணீர் விட்டு அடுப்பில் வைக்கவும். சர்க்கரை கம்பிப் பாகானதும், ராகி மாவு, முந்திரிப் பருப்பு, தேங்காய்த் துருவல் மூன்றையும் கலந்து மெள்ளத் தூவிக் கிளறவும். பாகு இறுகும் சமயம் ஒரு கரண்டி நெய் விட்டுக் கிளறவும். இப்படியே அடிபிடிக்காமல் கிளறிக் கொண்டே நெய் பூராவையும் விடவும். சிறிது கேசரிப் பவுடர், சோடா இரண்டையும் போடவும். நன்றாகப் பொங்கி வரும் சமயம் இறக்கி, ஒரு தட்டில் நெய் தடவி அதில் பரவலாக ஊற்றிக் கரண்டியால் சமமாகச் செய்யவும். சிறிது நேரம் கழித்து, கத்தியால் டைமண்ட் போலக் கீறி விடவும். நன்றாக ஆறிய பிறகு எடுத்து வைத்துப் புசிக்கவும்.

மலையாளப் புட்டு

தேவையான பொருட்கள்:

பச்சரிசி — 2 ஆழாக்கு,
தேங்காய் — ½ மூடி,
பச்சைப் பயறு — ½ ஆழாக்கு,
மொந்தன் பழம் — 2,
உளுந்து அப்பளம் — 2.

செய்முறை:

பச்சரிசியைக் களைந்து அரை மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைத்து, பின்னர் நிழலில் உலர்த்தி, உரலில் போட்டு இடித்து மாவாக்கிக் கொள்ளவும்.

பச்சைப் பயறை கல் நீக்கிச் சுத்தம் செய்து நீர் ஊற்றி, அடுப்பில் வேக வைக்கவும். ஓரளவு வெந்ததும் உப்பு சேர்த்து நன்கு குழைய விடவும்.

தேங்காயைத் துருவி, அதை மாவுடன் கலந்து, உப்பு சேர்த்து வெந்நீரைத் தெளித்து முறத்தில் வைத்துத் தேய்த்துப் பிசையவும்.

இதைச் சுத்தமான வெள்ளைத் துணியில் போட்டு, இட்லித் தட்டில் வைத்து ஆவியில் வேக வைக்கவும். இருபது நிமிடங்கள் கழித்து ஒரு தட்டு தட்டினால், மாவு துணியில் ஒட்டாமல் துண்டாக விழும்.

இதை நன்கு உதிர்த்துக் கொள்ளவும். இத்துடன், வேக வைத்துள்ள பச்சைப் பயறு, பொரித்த அப்பளத்தை உதிர்த்துப் போட்டு, பழத்தை உரித்து அதையும் போட்டு நன்கு சேர்த்துப் பிசைந்து சாப்பிட்டால்... ஆகா! அதன் சுவையைச் சாப்பிட்டே உணர முடியும்.

— உமா நாராயணசுவாமி

பட்டர்ஃபிளை வழங்கும்

ஸ்டாண்டர்ட் பிரஷர் குக்கர்





இலவசம்!
சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் 18 G ல் ஆன ஒரு அன்னக்குத்தி மற்றும் கரண்டி.

ஸ்டாண்டர்ட் பிரஷர் குக்கர்-சமையல் உபகரணங்கள் தயாரிப்பில் முன்னணியில் உள்ள பட்டர்ஃபிளை நிறுவனத்தினரின் மற்றுமொரு புதிய படைப்பு. நல்ல தரமான "ஸ்டாண்டர்ட்" பிரஷர் குக்கரை உங்களுக்கு வழங்க எங்களது 40 ஆண்டு கால அனுபவத்தை அர்ப்பணித்திருக்கிறோம். அவை ஒவ்வொன்றும் தரத்தில் தலைசிறந்த உலோகக் கலவையினால் தயாரிக்கப்பட்டு அதிக உறுதியும் கனமும் கொண்டவை. உங்களுக்கு வாழ்நாள் முழுவதும் உழைப்பவை.

முழுப் பாதுகாப்பிற்கு தனித்தன்மை வாய்ந்த "காஸ்கெட் ரிலீஸ் சிஸ்டம்" பொருத்தப் பட்டுள்ளது. துரித சமையல். எனவே, எரிபொருள் மற்றும் நேரம் மிச்சம்.

ஒவ்வொரு ஸ்டாண்டர்ட் பிரஷர் குக்கரும் உற்பத்தியின் ஒவ்வொரு நிலையிலும் கடுமையான தரக் கட்டுப்பாடு பரிசோதனைக்குப் பின்பே வெளிவருகிறது.



7.5, 10 & 12 லிட்டர்களில் உள்ளன.

பிரஷர் பான்களும் 2 அளவுகளில் உள்ளன.

ஸ்டாண்டர்ட் பிரஷர் குக்கர்

சமையலறையில் ஒரு சிறந்த சாதனம்
உங்கள் பணத்திற்கு சிறந்த மதிப்பு.

தயாரிப்பாளர்கள் :-
கங்காதரம் எண்டர்பிரைசஸ்,
272, அண்ணாசாலை,
(கோ-ஆப்டெக்ஸ் வானவில் சமீபம்)
தேனாம்பேட்டை, சென்னை-600 018.
போன் :- 454186, 412091, 418171



* ராஜீ

* மானஸ தேவி



இம்மாத இல்லத்தரசி



* செங்கமல நாச்சியார்



* அன்னபூரணி



* கிருஷ்ண ஜோதி

முதல் பரிசு:

பாப் ஹல்வா

தேவையான பொருட்கள்:

நெல் பொரி — 1 கப்,
அவல் — ½ கப்,
காய்கறிகள் — உருளை, காரட், சர்க்கரை வள்ளி, பெங்களூர் கத்தரிக்காய் எல்லாம்வகைக்குக்கொஞ்சம்.(நசுக்கியது 1 கப்)
ரொட்டி — 3 துண்டுகள், (நசுக்கியது 1 கப்)
நெய் — 1 கப்,
சர்க்கரை — 4 கப்,
ஏலம் — 4,
முந்திரி — 6,
கேஸரி பௌடர் — 1 சிட்டிகை,
விருப்பமானல் — சிறிது பச்சைக் கற்பூரம்

முதலில் அவல், பொரி இரண்டையும் நீர் விட்டுக் கல் இருந்தால் அரித்துப் போட்டு, சிறிது தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். ரொட்டித் துண்டுகளைச் சிறிது பாலில் ஊற வைக்கவும். காலையில் குக்கர் வைக்கும் போதே மேலே கூறிய காய், கிழங்குகளை வேக வைக்கவும். ஏலத்தைப் பொடித்துக் கொள்ளவும்.

ஊறிய அவல், பொரியை நன்ருக மசித்துக் கொண்டு, வெந்த உருளையைத் தோல் உரித்து மற்ற காய்களுடன் நன்கு மசித்துக் கொள்ளவும்.

செய்முறை:

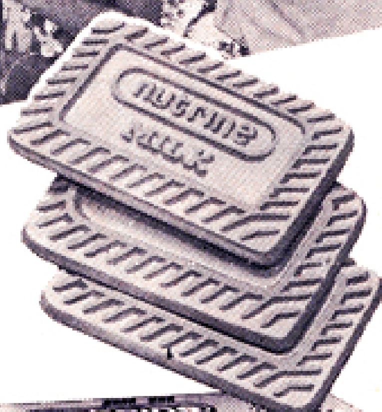
அடுப்பில் உருளி, அல்லது கனமான அலுமினிய வாணலியில் 2 கப் நீர் விட்டுச் சர்க்கரையைப் போட்டுக் கொதி வந்ததும், சிறிது பால் விட்டு அழுக்கு எடுத்துவிட்டு கெட்டிப் பாகு காய்ச்சவும். (சிறிது நீரில் விட்டால் உருட்ட வர வேண்டும்.) பின் நசுக்கி வைத்துள்ள அவல், பொரி, ரொட்டி, காய்கறிகளைப் போட்டு அடிபிடிக்காமல் நன்கு கிளறவும். எல்லாம் கரைந்து கொதித்ததும் சிறிது சிறிதாக நெய்யை விட்டு, சிறிது கேஸரி பொடி போட்டு நன்ருகக் கெட்டியானதும் இறக்கி ஏலப்பொடி, பச்சை கற்பூரம் போட்டு, சிறிது நெய்யில் முந்திரியைச் சிவக்க வறுத்துப் போட்டு மூடி வைக்கவும். வேண்டுமானல் 4 சொட்டு எலுமிச்சை சாறு விடலாம். (இது அசல் பாதாம் அல்வா போலவே இருப்பதுடன், சுவையும் வெகு ஜோர்!!)

—ராஜீ ராமச்சந்திரன், சென்னை — 90.

இரண்டாம் பரிசு:

சம்பாரவை முட்டை அல்வா









மீண்டும் மீண்டும்
சுவைக்கத் தூண்டும்
நியூட்ரின்
மில்க் பிஸ்கட்ஸ்

ACIL/009/86-Tam

தேவையான பொருட்கள்:

கோதுமை ரவை — 2 கப்,
மஞ்சள் பூசணிக்காய் (துருவியது) — 1 கப்,
பால் — 2 கப்,
சர்க்கரை — 2 கப்,
முட்டை — 3,
வேர்க்கடலைப் பருப்பு பொடித்தது — சிறிதளவு,
ஏலக்காய் — ஒரு டீஸ்பூன்,
கிராம்பு — சிறிதளவு,
நெய் — சிறிதளவு
உப்பு — சிறிதளவு.

செய்முறை:

அடுப்பில், அடிகனமான ஒரு பாத்திரத்தை வைத்து, தேவையான அளவு தண்ணீர் ஊற்றி, அது கொதித்ததும், கோதுமை ரவையை அதில் போட்டுச் சிறிது உப்பு சேர்த்து வேக வைக்கவும். அது வெந்ததும் சர்க்கரையையும், வேர்க்கடலைப் பொடியையும் கலந்து கோதுமை ரவையுடன் கொட்டிக் கிளறி வைக்கவும்.

துருவி வைத்துள்ள பூசணிக்காயுடன், முட்டைகளையும், பாலையும் ஒன்று சேர்த்து அடுப்பில் சற்றுச் சூடாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு இவைகளை ரவை கலவையுடன் கலக்கும் போது கிராம்பைப் பொடி செய்து போடலாம்; அல்லது ஏலக்காயுடன் கடைசியிலும் போடலாம்.

மிதமான சூட்டில் கலவையை நன்கு கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும். அல்வா பதத்தில் வந்தவுடன் (கிராம்பு ஏலக்காயைத் தட்டிப் போட்டு) சிறிது நெய்யை விட்டு ஒரு கிளறு கிளறி இறக்கவும். கேக்குகளாகத் தேவைப்பட்டால், ஒரு தாம்பாளத் தட்டில் சிறிது நெய் தடவி, கலவையைக் கொட்டி, தேவையான வடிவங்களில் வெட்டிக் கொள்ளலாம்.

— மானஸதேவி, சென்னை — 53.

மூன்றாம் பரிசு:

பீர்க்—பூசணி அல்வா

தேவையான பொருட்கள்:

பீர்க்கங்காய் — 300 கிராம்,
இனிப்புச் சுவையுள்ள பூசணிக்காய் — 300 கிராம்,
கோவா — 100 கிராம்,
சர்க்கரை — 600 கிராம்,
முந்திரிப்பருப்பு, ஏலப்பொடி—25 கிராம்,
நெய் — 100 கிராம்,
உலர் திராட்சை, சிவப்பு கலர் — தேவையான அளவு.

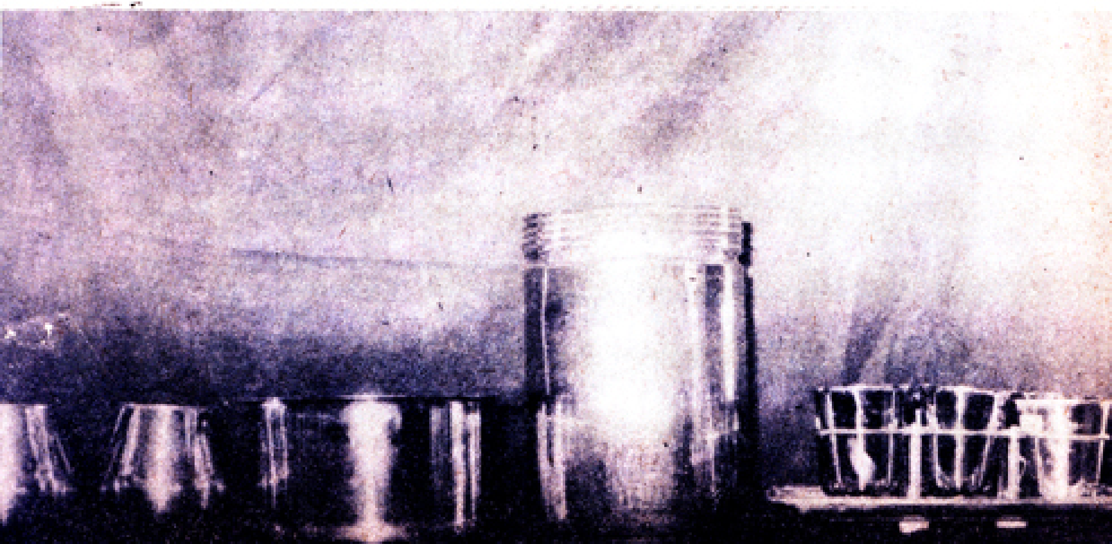
செய்முறை:

பீர்க்கங்காய், பூசணிக்காய், இரண்டையும் கழுவி, தோல் நீக்கி, சிறியதாக அரிந்து, ஆட்டுரலில் கரகரப்பாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். சர்க்கரையில் 150 மி.லி. தண்ணீர் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சவும். நன்கு கரைந்தவுடன் அரைத்த கலவை + கலர் சேர்த்துக் கிளற வேண்டும். நன்றாகக் கெட்டிப் பதம் வந்தவுடன், ஏலம், கோவா, முந்திரிப்பருப்பு, உலர் திராட்சை சேர்த்துக் கிளறி விட வேண்டும். அடிப்பிடிக்காமல் நெய்விட்டுக் கிளறிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். நன்கு சுருளும் பதம் வந்தவுடன் நெய் தடவிய தாம்பாளத்தில் கொட்டித் துண்டுகள் போட்டும், துண்டுகள் போடாமலும் உபயோகிக்கலாம்.

இது உஷ்ணத்தை நீக்க வல்லது.

— வி. எஸ். செங்கமல நாச்சியார்,
ஆலமரத்துப்பட்டி.

பரிசுப் பொருட்கள்:



ஆறுதல் பரிசு:

மட்டர் டிலைட்

தேவையான பொருட்கள்:
(அல்வா செய்வதற்கு)

உரித்த பச்சைப் பட்டாணி (இளசு. முற்றல் கூடாது) — 1¾ கப்,
கெட்டி எருமைப்பால் — ½ கப்,
சீனி — 2 கப்,
முந்திரிப் பருப்பு — 10,
ஏலக்காய் — 6,
பச்சைக் கற்பூரம் — துளி,
நெய் — சிறிதளவு,
உப்பு — துளி (½ தேக்கரண்டி).

செய்முறை:

பட்டாணியை (சொத்தை முற்றல்களை நீக்கி) உரித்து, நீர் போகச் சுத்த நீரில் கழுவி, விளிம்புள்ள தட்டு அல்லது கிண்ணத்தில் பரவலாக வைத்துப் பால் விட்டு, குக்கரில் இரண்டு தடவை விசில் சப்தம் வரும்வரை வேகவிட்டு இறக்கி, 5 நிமிஷம் கழித்து மூடி திறக்க வரும்போது (ஆவி அடங்கியதும்) மூடியைத் திறந்து, பட்டாணியைக் காற்றுப் படும்படி எடுத்து வைக்கவும்.

அது ஆறியதும் மிக்ஸியில் கூழ் போல் அரைத்தெடுத்து, ஒரு கனமான ஈயம் பூசிய அல்லது எவர்ஸில்வர் பாத்திரத்தில் கொட்டி, 2 கப் சர்க்கரை, துளி உப்புப் போட்டுச் சுருள, அடிப் பிடிக்காதபடி காய்ச்சி கெட்டியாக்கவும்.

சுருள வரும்போது நெய் ஊற்றி இறக்கிக் கொண்டு, பொடித்த ஏலக்காய் துளி பாலில் குழைத்துப் பச்சைக் கற்பூரம் நெய்யில் வறுத்த முந்திரிப் பருப்பு துண்டங்கள் கலந்து, கிண்ணிகளில் ஸ்பூன் வைத்துப் பரிமாறவும்.

இந்த அல்வா பச்சைப் பசேலென்று கண்ணிக்கு அழகாக இருக்கும். அதனால் வேறு கலர் போடத் தேவை இல்லை.

— அன்னபூரணி, டெல்லி.

ஆறுதல் பரிசு

நெல்லிக்காய் அல்வா

தேவையான பொருட்கள்:

பெரிய நெல்லிக்காய் — அரைத்த விழுது 1 டம்ளர்
சர்க்கரை — 3 டம்ளர்,
ஜவ்வரிசி — 2 டீஸ்பூன்,
முந்திரிப்பருப்பு — 15,
ஏலக்காய் — 10,
கேசரி பவுடர் — 1 டீஸ்பூன்,
வசதிக்கேற்ப நெய் (அ) டால்டா — 2 டம்ளர்.

முட்டை ஊறுகாய்

வேக வைத்த முட்டை — 6,
பச்சை மிளகாய் — 10 கிராம்,
இஞ்சி — 30 கிராம்,
உப்பு — 10 கிராம்,
வெந்தயம் — 5 கிராம்,
கடுகு எண்ணெய் — 100 மி. லி.
எலுமிச்சம்பழம் — 3.

செய்முறை:

முட்டைகளை இரண்டு துண்டுகளாக ஆக்கிக் கொள்ளவும். பச்சை மிளகாயை நீளவாக்கில் கொத்தாக நறுக்கி வைக்கவும். இஞ்சியைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். காய்ந்த மிளகாயைப் பொடித்துக் கொள்ளவும். எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து கொள்ளவும். ஒரு மேஜைக் கரண்டி எண்ணெயில் வெந்தயத்தைப் பொன்னிறமாக வறுத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் எல்லாப் பொருள்களையும் ஒன்றாகக் கலந்து மேலே எண்ணெயை ஊற்றிக் கிளறிச் சுத்தமான ஈரமில்லாத பாட்டிலில் நிரப்பவும்.

— ஆர். ஜெயலெட்சுமி

செய்முறை:

முதலில் நெல்லிக்காயை வேக வைத்து, கொட்டையை நீக்கிவிட்டு, மிக்ஸி (அ) அம்மியில் வைத்து இரண்டு ஏலக்காய்களையும் சேர்த்து அரைத்து விழுதாக எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஜவ்வரிசியையும் ஊற வைத்துத் தனியாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு, ஒரு பாத்திரத்தில் சிறிதளவு தண்ணீரை விட்டுச் சர்க்கரையைப் போட்டு நன்றாகக் கம்பிப் பதத்தில் பாகு வரும்போது அரைத்து வைத்துள்ள, ஜவ்வரிசியையும், நெல்லிக்காய் விழுதினையும் சிறிது சிறிதாகப் போட்டுக் கிளறிக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும். விழுதும் பாகும் ஒன்று சேர்ந்து திரண்டு வரும் பொழுது ஏலப்பொடியைக் கொட்டிக் கிளற வேண்டும். கையில் ஒட்டாமல் (அல்வா பதத்தில்) இருக்கும்பொழுது இறக்கி நெய் தடவிய தாம்பாளத்தில் கொட்டி, பரப்பி அதன் மேல் மெலிதாக நறுக்கி நெய்யில் வறுத்த முந்திரிப் பருப்பைத் தூவி, ஆறியவுடன் வில்லைகளாகப் போட வேண்டும். இது சாப்பிடுவதற்குப் புளிப்பும், இனிப்பும் கலந்த சுவையாக, ஒருவித புது ருசியுடன் இருக்கும்.

— கிருஷ்ணஜோதி, மயிலாடுதுறை.

வாய் புத்துணர்ச்சி பெற கிராம்பை மெல்லுதல் பண்டை காலத்திலிருந்து வரும் ஒரு பழக்கம்



சீனாவில் அரசவைக்குச் செல்லுகையில் அரசவையினரும் அதிகாரிகளும் அவர்கள் சுவாசத்தில் மணமும், புத்துணர்ச்சியும் பெறுவதற்கு கிராம்பை மென்று வந்தனர் என்று கூறுவதுண்டு. அதே கிராம்பு, இன்று ப்ராமிஸ் டூத்பேஸ்ட்டின் ஒரு மிக முக்கிய பொருளாகத் திகழ்கிறது. ப்ராமிஸ் கொண்டு பிரஷ் செய்திடும்போது, உங்கள் சுவாசத்திலும் சீன அரசவையினர், அதிகாரிகள் போன்றே மணமும், புத்துணர்ச்சியும் பெறுவீர்கள். இதுவே கிராம்புத் தைலத்தின் மகிமை. ப்ராமிஸ்ஸின் ஒப்பற்ற ஃபார்முலா உங்கள் வாயிலும், சுவாசத்திலும் துர்நாற்றம் ஏற்படுத்தும் கிருமிகளை வீழ்த்துகிறது. சுவாசத்தில் புத்துணர்ச்சி வழங்குகிறது. அதோடு அன்றி, கிராம்புத் தைலத்தின் இதர குணம் உங்கள் பற்களின் இடுக்குகளில் புகுந்து, பற்களின் வேர்வரை சென்று பலவீனப்படுத்தும் கிருமிகளை அழிக்கிறது. இவைகளிலிருந்து விடுதலை பெறுவதனால் உங்கள் பற்கள் ஆரோக்கியமாயும், உறுதியாயும், பளபளப்பாயும் திகழ்கின்றன. சுவாசம் புத்துணர்ச்சி பெற்று மணம் வீசுகிறது. இப்போது நீங்களும் எந்த ராஜாவின் சபைக்கோ அல்லது ராணியின் சபைக்கோ முழு நம்பிக்கையுடன் செல்ல முடியும்.



கிராம்புத் தைலம்
—ப்ராமிஸ் டூத்பேஸ்ட்டின்
ஒரு தனிச்சிறப்பு



Promise

கிராம்புத் தைலத்தின் அருமையான படைப்பு — ப்ராமிஸ் டூத் பேஸ்ட்.

காபின்னு
நரசூஸ்
காபி தான்!
பேஷ்! பேஷ்!
ரொம்ப
நன்னாயிருக்கு!



ஜீவனுள்ள ஒரே காபி!

நரசூஸ்

தெர்மலோ முறை

காபி



நரசூஸ்
காபி கம்பெனி
சேலம் 636 007
கிளைகள்: தமிழகம் மற்றும்
பாண்டிச்சேரியிலும்.

ADWAVE/NCC/3385



இசை உலகில் ஒரு நட்சத்திரம்

சென்ற இசைவிழாவின் போது ஒரு நாள் அகஸ்மாத்தாய் மத்தியானக் கச்சேரி ஒன்றில் மியூசிக் அகாடெமியில் நுழைந்த போது, உமையாள்புரம் சிவராமனின் மிருதங்கவாசிப்புமைக்கில் கேட்டு வியந்துபோய் உள்ளே போய்ப் பார்த்தால்... அழகாய், லட்சணமாய்ப் புடவை கட்டிக் கொண்டு அடக்க ஒடுக்கமாய் அமர்ந்து மிருதங்கம் வாசித்துக் கொண்டிருந்தார் ஓர் இளம் பெண்!

நல்ல போஷிப்பான பக்க வாத்தியம், கைகளில் இனிய நாதம், அசுர சாதகம், அன்றைய கச்சேரியில் அனைவரையும் கவர்ந்த இந்த மிருதங்கக் கலைஞர், உமையாள்புரம் சிவராமனின் சிஷ்யையான குமாரி ஜெயந்தி கோபால்.

"சாதாரணமாய் பெண்கள் டான்ஸ், வீணை, வயலின், பாட்டு இது போல்தான் ஏதாவது கற்றுக் கொள்வார்கள். ஆண்களுக்கே உரித்தானது என்று கருதப்படும் இந்தத் தாளவாத்தியத்தை ஏன் தேர்ந்தெடுத்தீர்கள்?"

வரிசைப்பல் தெரிய அழகாய்ச் சிரிக்கிறார் ஜெயந்தி. "கலை எல்லோருக்கும் பொதுவானதுதானே? இதில் ஆண்களுக்கு, பெண்களுக்கு என்று பிரிப்பது ஏன்? மிருதங்கம் பெண்களால் வாசிக்க முடியாது என்று பொதுவாய்ச் சொல்வார்கள்.' ஏன் முடியாது நாம் முயன்று பார்க்கலாமே என்ற எண்ணம் சின்ன வயசிலேயே என் மனத்தில் விழுந்துவிட்டது. அதென்னவோ ரிதம் என்றால் குழந்தையாயிருந்த போதே எனக்கு அவ்வளவு ஆசை. கையில் கிடைத்த டப்பாவெல்லாம் எடுத்து, அம்மாவாய்ப் பாட்டுப் பாடும் போது தட்டிக் கொண்டே இருப்பேனாம். அம்மா சொல்வார்கள். அதனால் தான் எனக்கு மிருதங்கம் சொல்லிக்கொடுக்க ஏற்பாடு செய்தார்கள்!

இவருடைய தாய் சுபத்ரா கோபால் நல்ல பாடகி. அம்மா பாடுவதைக் கேட்டுக் கேட்டு இசை ஞானம் உடலில் கலந்தது இவருக்கு. ஆறேழு வயதில் மைசூரில் K. ஹரிச்சந்திரன் என்பவரிடம் மிருதங்கம் கற்க ஆரம்பித்த ஜெயந்தி, வேகமாய் முன்னேறி ஜூனியர், ஸீனியர் பரீட்சைகளில் முதல் வகுப்பிலும், 'வித்வத்' என்னும் பரீட்சையில் மாநிலத்திலேயே முதல் ராங்க்கும் வாங்கியும் தனது திறமையை நிரூபித்தார்! இடையில் எத்தனையோ பரிசுகள், பாராட்டுக்கள்! யூனிவர்ஸிட்டி யூத் ஃபெஸ்டிவலில் முதல் பரிசு பெற்று டெல்லி சென்று இளைஞர் விழாவில் பங்கேற்றார். பிறகு சென்னை மியூசிக் அகாடெமி நடத்திய டாலெண்ட் பிரமோஷன் காண்டெஸ்டில் இரண்டாவது பரிசும் பெற்றார்.

இசைக் கச்சேரிகள் ஒன்று விடாமல் செல்லும் பழக்கத்தைக் கொண்டிருந்த ஜெயந்திக்கு உமையாள்புரம் சிவராமனின் வாசிப்பில் ஒரு பைத்தியமே உண்டாயிற்று!

ஒரு முறை கச்சேரி முடிந்தவுடன் நேரே அவரிடம் சென்று "நான் உங்களுடன் சென்னை வந்துவிடுகிறேன். என்னை சிஷ்யையாய் ஏற்றுக் கொள்வீர்களா?" என்று படுசீரியஸாய்க் கேட்ட ஜெயந்தியிடம், சிவராமன், "முதலில் படிப்பு முக்கியம். படிப்பை முடித்துக் கொண்டு டிகிரி வாங்கிய பின் வா, சொல்லித் தருகிறேன்!" என்று சொன்னார்.

இதை வேதவாக்காய் எடுத்துக்கொண்ட இவர் முழுமூச்சுடன் படிப்பில் கவனம் செலுத்தி, பிஸினஸ் மேனேஜ்மென்டில் தனது பட்டப்படிப்பில் முதல் வகுப்பில் பாஸ் செய்தார்! பிறகு 1981—ல் சென்னை சென்று உமையாள்புரத்திடம் சேர்ந்து மூன்று வருடகாலம் அசுரசாதகம் செய்தபின், 84—ல் அரங்கேற்றம். 85—ம் ஆண்டு கடைசியில் ஒய்.ஜி. துரைசாமியின் பாராட்டுதலால் இவரது முதல் வெளிநாட்டுப் பயணம் பாரிசுக்குத் தன் குருவுடன்!

பிறகு மீண்டும் சென்னை வந்து, தனது குருவின் ஆலோசனைப்படி, கொஞ்சநாட்கள் தினமும்டி.கே.பட்டம்மாள்வீட்டிற்குசென்று அவருடைய பாட்டுக்கு, நிரடலான பல்லவிகளுக்கு வாசித்து சாதகம் செய்தார். பட்டம்மாள், இவருக்குத் தெரியாத எத்தனையோ சூட்சுமங்களையும், மெயின் ஆர்ட்டிஸ்ட்டை அனுசரித்து வாசிக்கும் விதத்தையும், கரடு முரடான தாளங்களையும் லாகவமாய்ச் கையாளும் வித்தையையும் பொறுமையாய்க் கற்றுத் தந்தார்.

தனது குருவைப் பற்றிப் பேசும் போதே ஒரேயடியாய் நெகிழ்ந்து போகிறார். ''அடேயப்பா! அவர் பெரிய ஜீனியஸ்! அதேசமயம் ஒரே எளிமை! சிஷ்யர்களின் முன்னேற்றத்தில் நிஜமான அக்கறை, ஆர்வம், எதையும் மறைக்காமல் சொல்லித்தரும் பாங்கு! இவரைக் குருவாய் அடைய, போனஜன்மத்தில் ரொம்பக் கொடுத்து வச்சிருக்கணும் நான்!''

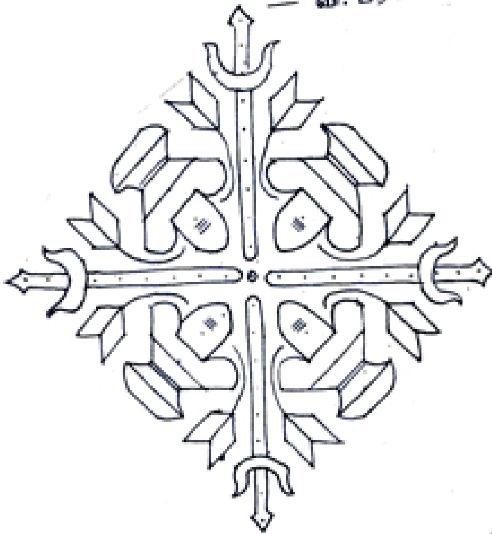
''உங்கள் கல்யாணம்பற்றி என்ன பிளான் வைத்திருக்கிறீர்கள் மிஸ் ஜெயந்தி!''

''ஐயோ! அதற்கு இப்பவே என்ன அவசரம்! இன்னும் நிறைய சாதகம் செய்யணும். பெரியபெரிய வித்வான்களுக் கெல்லாம் வாசித்து நல்ல பேரெடுக்கணும். இசை உலகில் எனக்கென்று ஒரு நிலையான இடத்தைப் பிடிக்கணும் பிறகுதான் அதெல்லாம்! இருந்தாலும் எனக்குள்ளே சில கருத்துகள் உண்டு. இசைக் குடும்பத்திலே தான் வாழ்க்கைப் படணும்னு இல்லே. எனது இசையார்வத்தைப் புரிந்து ரசித்து, ஊக்கம் கொடுக்கும் நல்ல ரசிகக் குடும்பத்தில் வாழ்க்கைப் பட்டால் போதும். 'பெண்பிள்ளை மிருதங்கம் வாசிப்பதா' என்று முகம் சுளிக்காமல், அதைப்பற்றிப் பெருமைப்படும் கணவர் அமைந்தால் என் பாக்கியம்!''

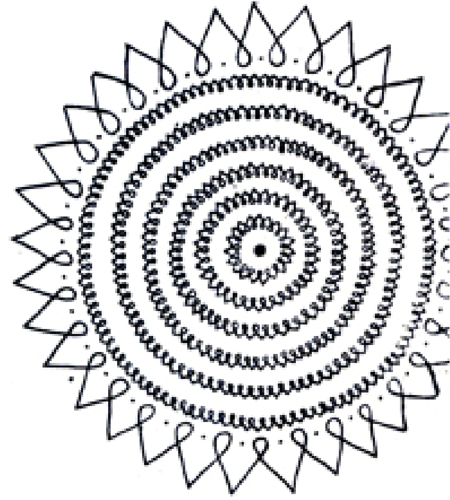
பேட்டி: **வி. சீதா**

19 புள்ளி 1 இல் நிறுத்தவும்.

— வி. பரமேஸ்வரி



எஸ். ஜெயலட்சுமி சுந்தரராமன்



கேசரி, கேக் போன்ற ஸ்வீட்ஸ் செய்யும்போது, ஏலக்காயைத் தனியாகப் பொடிப்பதைவிட அந்த ஸ்வீட்டுக்குப் போடும் சர்க்கரையிலிருந்து ஒரு குழிக் கரண்டி அளவு எடுத்து அதோடு ஏலத்தைச் சேர்த்து மல்ட்டி மிக்ஸியில் (சிறிய) ஒரு சுற்றுச் சுற்றினால் நைஸாகவும், சுலபமாகவும் வீணாகாமலும் ஏலம் பொடியாகி விடுகிறது.

— பானு

சீடை, முறுக்கு, தட்டை, தேன்குழல் எது செய்வதாக இருந்தாலும், மாவில் இரண்டு கரண்டி தேங்காய் எண்ணெய் ஊற்றிப் பிசைந்து செய்தால், அது எந்த எண்ணெயில் செய்ததாக இருந்தாலும், சாப்பிடும் போது தேங்காய் எண்ணெயில் செய்தது போலவே ருசியுடன் இருக்கும்.

— உமா

அழகு ஒரு ராகம்!

காது மடல் அகலமாக இருப்பவர்கள் சற்று அகலமான தோடு (அ) பெரிய வளையம் ஆகியவற்றை அணியலாம். சிறிய மடல் உள்ளவர்கள் சிறிய அளவில் ஸ்டட், தோடு ஆகியவற்றை அணியலாம். இவர்களுக்கு வளையம் அவ்வளவு பொருத்தமாய் இருக்காது.

இந்தக் காதணிகளைப் போடுவதற்கு முன்பாக முகத்திற்குப் பவுடர் போடும் போது காதுகளுக்கும் உட்துவாரங்களுக்கும் பவுடர் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

பளபளப்பான மூக்கின் அழகு சிறப்பதற்குச் சிறிதளவு பவுடரை உபயோகிக்கலாம். மற்றபடி உடுத்தியுள்ள உடைகளின் நிறத்திற்கேற்ற 'கிளிப்' செய்து கொள்ளக் கூடிய மூக்குத்திகளை உபயோகிக்கலாம். சற்றுச் சப்பையான மூக்கைக் கொண்டவர்கள், நெற்றியில் கோபி இட்டுக் கொள்ளலாம். பொதுவாக, இரு புருவங்களுக்கு மத்தியில் மூக்கானது ஆரம்பமாகும் இடத்தில் பொட்டு வைப்பதன் மூலம் மூக்கிற்கு எடுப்பான தோற்றம் கிடைக்கச் செய்யலாம். மூக்கு ஆரம்பமாகும் இடத்தில் பொட்டு வைத்துக் கொள்ள வேண்டுமே தவிர, மூக்கின் மேல் வைக்கக் கூடாது. மூக்கில் அதிகமான பவுடர் இருந்தால் ஒற்றியெடுத்து விடுங்கள். இல்லையென்றால் பார்ப்பவர் கண்ணிற்கு நமது முகத்தில் மூக்கு மட்டுமே பிரதானமாகத் தெரியும்.

கழுத்தையும், அழகுபடுத்தினால்தான் முகமும் அழகாய் இருக்கும். மேலும் கழுத்தைஅழகுபடுத்தாவிட்டால்அதுவயதை அதிகமாகக் காண்பிக்கும். எனவே முகத்தை அழகுபடுத்துவதைப் போலவே சிரத்தை

யோடு கழுத்தையும் அழகுபடுத்த வேண்டும். முகத்திற்கு உபயோகிக்கும் கிரீம்களையே கழுத்திற்கும் உபயோகிக்க வேண்டும். முகத்திற்கு உபயோகப்படுத்திய ஃபௌண்டேஷன் மற்றும் பவுடர்களையே கழுத்திற்கும் உபயோகப்படுத்த வேண்டும். இல்லையென்றால் கழுத்தும் முகமும் வெவ்வேறு வண்ணத்தில் காட்சியளிக்கும்.

தலையை எப்படி வைத்திருக்கிறோமோ அதைப் பொறுத்துத்தான் கழுத்தின் தோற்றமும் ஏற்படும். முகவாய்க் கட்டையைச் சிறிது உயர்த்தியபடி செய்து தலையை நேராக நிமிர்த்திச் சற்று முன்னால் பார்ப்பது போல் இருக்கும் போதுதான் கழுத்தின் தோற்றம் சரியான நிலையில் இருக்கும்.

தினந்தோறும் இரவில் தொண்டையிலும் கழுத்திலும் நரிஷிங் கிரீமைத் தடவவும். கீழிருந்து மேல் நோக்கியபடி தடவ வேண்டும். எப்போது உபயோகித்தாலும் முகத்திற்கு உபயோகிக்கும் கிரீமையே கழுத்திற்கும் உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

கழுத்துப் பகுதியை மென்மையாகவும் மிருதுவாகவும் வைத்திருக்க ஸ்கின் டானிக்கை உபயோகிக்கவும். நான்கு தேக்கரண்டி ரோஸ் வாட்டரை வைத்துக் கொள்ளவும். இந்தக் கலவையைத் தொடர்ந்து கழுத்தில் தடவி வந்தால் கழுத்து பளபளக்கும். மிருதுவாய் மாறும்.

கழுத்தின் தசைக்கும் பயிற்சிகள் உள்ளன. அவற்றை நாள்தோறும் செய்து வந்தால், நல்ல பலனைக் காணலாம்.

நன்றாக ஆழச் சுவாசித்து மூச்சை அடக்கிக் கொண்டு உடலைச் சிறிதும் அசைக்காமல் நேராக நின்றபடி கழுத்தை மட்டும் மெல்ல இடப்பக்கத்திற்கு முடிந்த மட்டும் திருப்ப வேண்டும். இவ்வாறு கழுத்தை மாறி மாறித் திருப்பும் பயிற்சியால் கழுத்தின் தசைகள் உறுதி பெறுகின்றன. கழுத்தைத் திருப்பும் போது தசைகள் உறுதி பெறுகின்றன. திருப்பும்போது மூச்சை உள்ளுக்கு இழுத்து அடக்கிப் பிடித்திருக்க வேண்டும்.

கழுத்திற்கு உரமளிக்கும் இன்னொரு பயிற்சி:

மெதுவாகச் சுவாசித்துத் தலையை முன் பக்கமாய் இலேசாகச் சாய்த்து, கழுத்தைக் கீழே கொண்டு வந்து மார்பின் மேல் இருக்கச் செய்து சிறிது நேரம் அதற்கு ஓய்வு தரவேண்டும். பிறகு தலையை மெதுவாக உயர்த்திப் பின்பக்கமாய் (முதுகுப் புறமாய்) வளைக்கச் செய்ய வேண்டும். எந்த அளவிற்கு முடியுமோ அந்த அளவிற்குத் தலையைப் பின்புறம் சாய்க்க வேண்டும். இப்படியாக மாறி மாறி (முதலில் தலையை முன்பக்கமாக, பின்னர் பின்பக்கமாகச் சாய்க்கச் செய்தல்) ஒரு பத்து நிமிட நேரத்திற்குத் தினமும் இப்பயிற்சியைச் செய்து வந்தால் கழுத்தின் தசைகள் உறுதி பெறும்.

— ஆர். ஜெயலட்சுமி

வெந்நீரில் குளிப்பவர்கள், காலில் இருந்து ஆரம்பித்து படிப்படியாக உடல் முழுவதும் வெந்நீரை ஊற்றிக் கொள்ள வேண்டும். பிறகுதான் தலைக்கு வெந்நீரை ஊற்றிக்கொள்ள வேண்டும். இதனால் உடலிலுள்ள சூடு தலைக்கு ஏறி வெந்நீரின் சூட்டை ஏற்கத் தலை தயாராகும். திடீரென்று வெந்நீரைத் தலையில் விட்டுக் கொண்டால் தலையில் கொதிப்பு, சீரத்திற்கு அசதி, கண்ணிருட்டல் முதலியவைகள் ஏற்படும்.

குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பவர்கள் முதலில் தலையிலிருந்து தண்ணீரை ஊற்றிக் கொள்ள வேண்டும். நீர் தேக்கங்களிலோ நதியிலோ அமிழ்ந்து குளிப்பதாய் இருந்தால், ஜலத்தில் இறங்கிய உடனே அதிக நேரம் தாமதிக்காமல் ஒரு முழுக்குப் போட வேண்டும். பிறகு எவ்வளவு நேரம் தாமதித்தாலும் பாதகமில்லை.

— எஸ். ஜெயந்தி ராகவன்.

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள்: கட்லெட்

கடைசித் தேதி: 15-10-87

.... என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச்சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

துன்பம் நேர்கையில்...

21

மறுநாள் ஆபீஸில் உமா அன்றைய வேலையில் மூழ்கியிருந்தாள். அந்த வேலையில் நடுநடுவே ஏற்பட்ட சந்தேகங்களைத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ள அடிக்கடி நாராயணனின் உதவியை நாடினாள்.

''நாராயணன், அந்த மதுரை கம்பெனிக்குக் கொடுத்த எக்ஸாக்ட் கொட்டேஷன் வேல்யூ எவ்ளோ?''

''ஒன் மினிட்'' என்ற நாராயணன் சரியாக ஒரு நிமிடத்திற்குப் பிறகு, ''தர்ட்டி தௌசண்ட் அண்ட் எய்ட் ஹண்ட்ரட்'' என்றான்.

''இந்த ஸ்டேட்மெண்ட்ல டைப்பிஸ்ட் தர்ட்டி தௌசண்ட் த்ரீ ஹண்ட்ரட்னு அடிச்சிருக்கா. கரெக்ட் பண்ணச் சொல்லுங்க.''

''ஓ. கே. மேடம்.''

இதற்குள் லஞ்ச் டைம் வந்தது. காலையிலிருந்து எண்கள், எண்கள் என்று கால்குலேட்டரும் கையுமாக உட்கார்ந்து, ஃபைல்களை அலசி தவறுகளைக் கண்டு பிடித்து அப்பப்பா தலைவலி, ஏனோ இன்றைக்கு வேலை செய்யவே பிடிக்கவில்லை. ஹரி போன் பண்ணி வருகிறேன் என்று சொன்னான், இவளுக்குத்தான் இங்கு வேலையே ஓடவில்லை. ஹரி இப்போது எப்படி இருப்பான். ஐந்து வருடங்கள் அவனை நிறைய மாற்றியிருக்குமோ? வெளி நாட்டில் ஏதானும் கெட்ட பழக்கத்திற்கு அடிமையாகியிருப்பானோச்சீ,ஹரியாவது அப்படி மாறுவதாவது!

''மேடம்.''

சட்டென்று நிமிர்ந்தாள்.

நாராயணன்! அவன் முகம் சரியில்லை.

''என்ன நாராயணன்?'' என்றாள்.

''எனக்கு அரை நாள் லீவு வேண்டும்.''

''ஏன் என்ன ஆச்சு திடீர்னு? உடம்புக்கு ஏதாச்சும்...?''

''அதெல்லாம் இல்லை. என் செகண்ட் சிஸ்டருக்கு இது டெலிவரி டைம். உடம்பு முடியலைன்னு மார்னிங்கே போன் வந்தது.''

''மார்னிங்கே வந்ததுங்கறீங்க. உடனே போயிருக்கலாமே. இவ்வளவு லேட்டா சொல்றீங்க?''

''போயிருக்கலாம். ஆனால் நீங்கள் ரொம்ப பிஸியா இருந்தீங்க. என்னோட உதவி உங்களுக்குத் தேவையாயிருக்கிற



முக்கியமான டைம்ல, ஆஸ் எ செக்ரட்டரி எப்படி பொறுப்பில்லாமவிட்டுட்டுப்போறதுன்னுதான்...''

''என்ன நாராயணன் இது...சிஸ்டருக்குப் பிரசவம் முக்கியமா? எனக்குப் பதில்சொல்றது முக்கியமா? சரி, சரி, இப்பவானும் சீக்கிரம்கிளம்பிப்போங்க.தேவை ஏற்பட்டால் என்னுடைய ஆபீஸ் காரை எடுத்துக்கிட்டு போங்க உதவியாக இருக்கும்.''

''வேண்டாம்'' என்றுமறுத்துவிட்டுநாராயணன் அவசரமாக வெளியேறினான்.

உமா பெருமூச்சு விட்டாள். இந்த நாராயணன் எப்போதுமே இப்படித்தான் என்று நினைத்தாள். அவளும் நாராயணனும் ஒரே நேரத்தில்தான் வேலையில் சேர்ந்தார்கள். இவள் எக்ஸிகியூடிவ் ஆகவும் அவன் செக்ரட்டரியாகவும் சேர்ந்த அன்றிலிருந்து இன்று வரை சின்சியராக, அதே சமயம் ஒரு ஆம்பளைக்கு இவ்வளவு அடக்கமா என்று உமாவே வியக்கும் அளவுக்கு அவனுடைய நடத்தை இருந்தது. அவன் இதுவரை யாரிடமும் எடுத்தெறிந்து பேசிப் பார்த்த இல்லை. யாரிடமும் அதிகமாதப் பழகவும் மாட்டான். அதுவும் பெண்கள் என்றால் ஒரு பத்தடி ஒதுங்கியே இருப்பான். உமாவிடம் கூட ஒரு செக்ரட்டரி என்ற முறையில் ஆபீஸ் விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசுவானே தவிர மறந்தும் தன்னைப் பற்றியோ, தன் குடும்பத்தைப் பற்றியோ பேசிவிட மாட்டான். ஆனால் இந்த முப்பத்தைந்து வயது வரை அவனுக்குத் திருமணமாகவில்லை என்பது மட்டும் அவளுக்குத் தெரியும். ஏன் செய்து கொள்ளவில்லை என்பதுதான் புரியாத புதிர்.

இந்த நாராயணனிடம் கொஞ்சம் பேசி அவனுடைய சொந்த விஷயங்களைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்று ஏனோ என்றைக்குமில்லாமல் ஒரு விசித்திர ஆசை ஏற்பட்டது அவளுக்கு. அதற்குக் காரணம் விமலாவுக்கு இந்த நாராயணனை கணவன் ஆக்கினால் என்ன என்று அவளுக்கே தெரியாமல் அவள் மனத்தில் எழுந்த எண்ணம்தானோ?

வித்யா சுப்ரமணியம்

மறுநாள் நாராயணன் ஆபீஸுக்கு வந்ததும் அவனை உடனே அழைத்தாள்.

''என்ன ஆச்சு பிரசவம்? என்ன குழந்தை?'' என்று கேட்டாள்.

''பெண் குழந்தை'' என்றான் சுரத்தில்லாமல்.

''அப்படியா? உட்காருங்கள் நாராயணன். உங்ககிட்டே கொஞ்சம் பர்ஸனலாப் பேசணும்'' என்றபோது அவனுக்கு ஆச்சரியமாயிருந்தது. அதை முகத்திலும்



காட்டியபடி அவள் எதிரில் உட்கார்ந்தான்.

''இந்த ஆபீஸுக்கு நானும் நீங்களும் ஒண்ணா வந்தோம். கிட்டத்தட்ட பத்து வருஷம் ஓடிப்போய்டுத்து. ஆனா அன்னிலேர்ந்து இன்னிக்கு வரை ஒரு டைரக்டர் செக்ரட்டரிங்கற முறையிலேதான் நம்ப பேச்சு வார்த்தை இருந்திருக்கு. ஆனா இன்னிக்கு முதல் முதலா உங்களைப் பத்தி உங்க குடும்பத்தைப் பத்தி தெரிஞ்சுக்க ஆசைப்படறேன். அதுக்குக் காரணம் இருக்கு. கடைசியிலே சொல்றேன். நீங்க உங்களைப் பத்தி முதல்ல சொல்லுங்க'' என்றாள்.

ஒருநிமிடம்திணறிப்போன நாராயணன் ''என்னைப் பத்தி என்ன சொல்றது? ஒண்ணுமே இல்லை. நான் ரொம்ப சாதாரணமானவன்'' என்று இழுத்தவன்,

''ஒரு சாதாரண குடும்பத்திலே மூத்த பிள்ளையா பொறந்தேன். எனக்கப்புறம் அஞ்சு பேர். நாலு தங்கைகள், ஒரு தம்பி. கடைசி தம்பி பொறந்தவுடன், என்னமோ குழந்தைகளைப் பெறுவதற்காகத்தான் பிறவி எடுத்தா மாதிரி கடமைமுடிந்துவிட்டதென்ற எண்ணத்தில் அப்பா மாரடைப்பில் இறந்து போன போது எனக்குப் பத்து வயசு. அப்பா கொஞ்சம்பணம்சேர்த்துவெச்சிருந்தார். அதனுலே கஷ்டமில்லாம வளர்ந்தோம். நானும் பி. ஏ. வரை படிச்சேன். அதுக்குப் பிறகுதான் கஷ்டமே ஆரம்பிச்சுது. அப்பா சேர்த்து வெச்ச பணம் அதிகம்னுலும் வரிசையா கல்யாணத்துக்குத் தங்கைகள் என்ற நிலையில் குடும்பம். முதல் தங்கைக்குக் கஷ்டமில்லாமலேயே கல்யாணம் பண்ணி விட்டோம். அடுத்த தங்கைக்குப் பாதி கடன் வாங்கினேம். மூன்ருவது தங்கைக்கு இருக்கும் வீட்டையும் விற்ருேம். எப்படியோ மூன்று பேர் கரையேறி விட்டார்கள் என்ற சந்தோஷம் இருந்தாலும் இனி சாப்பாட்டுக்கு என்ன வழி என்கிற நிலைமையில்தான் இங்கே வேலைக்குச் சேர்ந்தேன்.

''சோடாவைப் பற்றி''

அதிரசம் செய்யும் போது மாவுடன் சிறிது சோடா உப்பு சேர்த்து பாகு கலந்து பிசைந்து தட்டினால், அதிரசம் நன்கு ஊதி அமுங்கி உட்பக்கம் நன்கு வெந்து மிருதுவாக இருக்கும்.

— உமா.

''இன்னிக்கு நான் நல்ல சம்பளம் வாங்கறேன். இருந்தாலும் பிரச்னைகள் தீரவில்லை. இதுநாள் வரை கல்யாணத்திற்குப் பிறகு எதுவும் கேட்காத சகோதரிகள் இப்போது நான் வாங்கும் சம்பளம் தெரிந்த பிறகு எனக்கு அப்போ நீ அதைச் செய்யவில்லை. இதைச் செய்யவில்லை, எங்க வீட்டில் குத்திக் காட்டுகிருர்கள் என்று கேட்டுக் கேட்டு வாங்கிக் கொள்கிருர்கள்.

எவ்வளவு ரூபாய் வந்தாலும், போதவில்லை. மாற்றி மாற்றி தங்கைகளுக்கு, பிரசவம் பார்க்கவும், சீதனம் செய்யவும், மாமன் என்ற முறையில் அவர்கள் குழந்தைகளுக்குச் சன்மானம் செய்யவும்தான் சரியாக இருக்கிறது. இப்படிக் கேட்டு வாங்குவது தப்பு என்று அவர்களுக்குத் தெரியவில்லை. சொல்ல எனக்கும் கஷ்டமாக இருக்கிறது. புகுந்த வீட்டின் ஏச்சுக்கு அவர்கள் ஆளாகி விடக் கூடாதே என்று பொறுமையாக எல்லாவற்றையும் செய்து கொண்டிருக்கிறேன்.

அடுத்த தங்கைக்குக் கல்யாணம் செய்ய என் கையில் இப்போது சல்லிக்காசு கிடையாது என்ருல் பார்த்துக் கொள்ளுங்களேன். தம்பி பி. ஏ. முடித்து நாலு வருடங்களாகி விட்டன. இன்னும் வேலை கிடைக்கவில்லை. இந்த நிலையில் என் திருமணத்தைப் பற்றி நினைத்துப் பார்க்கக் கூட எனக்குத் தோன்றவில்லை. தைரியமும் இல்லை. அதைப் பற்றி யாரும் கவலைப்பட்டதாகவும் தெரியவில்லை. மொத்தத்தில் என்னைச் சுற்றி இருப்பவர்கள் எல்லோருமே சாறுண்ணிகள்.''

கடைசி வார்த்தையைச் சொல்லும்போது நாராயணன் லேசாகக் கலங்கி விட்டான். அவன் குரல் கம்மி விட்டது.

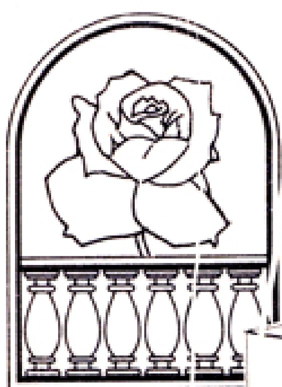
அவன் கதையைக் கேட்டு உமா உருகிப் போனாள்.

'அம்மாடி! இவ்வளோ சோகத்தையும் வேதனையையும் வெச்சுண்டா அதைத்துளிக் கூட காட்டாம எல்லார்ட்டயும் சகஜமா அன்பா சிரிச்சுப் பேசறான்? என்ன மனிதன் இவன்!' என்றுதான் நினைக்கத் தோன்றியது அவளுக்கு.

''சாரி நாராயணன், உங்களுக்குள்ளே இவ்வளோ பிரச்னைகளும், கஷ்டங்களும் இருக்கும்னு நா நெனச்சுக் கூடப் பார்த்ததில்லை. ஒருநாள் கூட இதை வெளியில காட்டிக்கலேயே நீங்க. யூ ஆர் ரியலி கிரேட்'' என்றவள், தொடர்ந்து, ''அதுக்காக இன்னும் எத்தனை நாள் கல்யாணம் பண்ணிக்காமலே இருக்கப் போறீங்க?'' என்றாள்.

''கல்யாணம் பண்ணிக்க ஆசையில்லேன்னு நான் சொல்ல மாட்டேன். ஏன்னா நானும் ஒரு சாதாரண ஆசைகளுள்ள மனிதன்தான். ஆனல் ஆசைகளை நிறைவேத்திக்

Enjoy the beauty and fragrance of roses in your balcony — with Stanes Rose Fertiliser



Living in a flat should not deprive you of the pleasures of a garden. Especially roses.

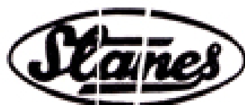
Grow your own garden of roses right in your balcony. In pots. With Stanes Rose Fertilisers, anything is possible! Try it today.





Stanes Rose Fertiliser

Available at all leading departmental stores and fertiliser/pesticide dealer shops, in easy carry home packs of 500 gms.



a name renowned in the fertiliser industry for years.

FREE! A booklet on how to grow a rose garden in your balcony. Mail this coupon today!

Name :

Address :

T. Stanes & Company Limited
Agricultural Division P.B. No. 3709
Coimbatore 641 018

m.md.

Anugrah - 140/87

சிறப்பு எங்கள் இலக்கு...சேவை எங்கள் இலட்சியம்

தனது 31-வது ஆண்டு நிறைவில் எல்.ஐ.சி. நாட்டிற்கு நல்கிய வாக்குறுதிகளைப் புதுப்பிக்கிறது.



"ஆயுள் காப்பு இந்தியாவின் ஒரு மாபெரும் அரசு நிறுவனமாகிறது. இதன் குறிக்கோள், தனி நபர் சேவையும் தேசப் பணியும் ஆகும். இனி, இலாப இலக்கைவிட, சேவையே இதன் சீரிய குறிக்கோளாகத் திகழும்."



ஜவஹர்லால் நேரு
ஆகஸ்ட் 24, 1956

Efficient/LIC 74/TM



நாட்டு நல்வாழ்வில்—ஆயுள் காப்பு
லைப் இன்ஷ்யூரன்ஸ் கார்ப்பொரேஷன் ஆப் இந்தியா

கிற சூழ்நிலைதான் இல்லை. தம்பியைப் படிக்க வெச்சுட்டேன். இனிமே அதை வெச்சு அவன் வாழ வேண்டியதுதான். தங்கைக்கும் வரன் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறேன். அவள் திருமணம் முடிந்து விட்டால் பிறகு நான் தனிக்கட்டை. பொறுப்புகள் குறைந்த ஒரு சுதந்திர மனிதனாக இருப்பேன். ஆனால் அதற்குள் வயது நாற்பதை நெருங்கி விடும். பிறகு யார் என்னைக் கல்யாணம் செய்து கொள்வார்கள். அப்படியே யாராவது ஒரு பெண் முன் வந்தாலும் அவளே ஒரு புதுப் பிரச்னையாக எனக்கு மாற மாட்டாள் என்கிற பட்சத்தில் திருமணம் செய்து கொள்ள நான் தயார்" என்று லேசாகச் சிரித்தான்.

கஷ்டங்களை அனுபவித்து அனுபவித்துக் காய்த்துப் போன மனசு, இதம் தேடுகிறது என்று நினைத்தவள், கண்டிப்பாக அந்த இதத்தை விமலா தருவாள் என்ற நம்பிக்கையில் அடுத்த அரைமணி நேரத்தில் விமலாவைப் பற்றி அவனிடம் சொல்லி,

"கண்டிப்பா விமலா உங்கள் கஷ்டங்களுக்கு வடிகாலாக இருந்து உங்களுக்குத் தோள் கொடுப்பாளே தவிர அவளே ஒரு கஷ்டமாய் உங்களுக்கு மாற மாட்டாள். உங்க அடுத்த தங்கை கல்யாணத்தைப் பத்திக் கவலைப்படாதீங்க. நாங்க எல்லோரும் உங்களுக்கு ஹெல்ப் பண்றோம்."

என்று ஆயிரம் தைரியங்கள் சொல்லி, கடைசியாக அவன் சம்மதத்தைப் பெற்ற போது அவளுக்கு இமயத்தின் சிகரத்தை எட்டிப் பிடித்துவிட்ட திருப்தி இருந்தது. அம்மாடி என்று மூச்சை இழுத்துவிட்டுச் சந்தோஷப்பட்டாள். உடனே முரளிக்குப் போன் பண்ணி விஷயத்தைச் சொன்ன போது அவளுடைய சந்தோஷமும் திருப்தியும் அவனுக்கும் தொற்றிக் கொண்டது.

அன்றைக்குத்தான் ஹரி வருகிறான். இரவு முழுக்கத் தூங்கவில்லை உமா. எப்போது பொழுது விடியும் என்று காத்திருந்தாள்.

ஐந்து மணிக்குத் திடீரென்று முரளி மட்டும் வந்தான்.

"சித்ராவுக்குத் திடீர்னு உடம்பு சரியில்லை. ஹாஸ்பிடல்லே சேர்த்திருக்கேன்" என்றான்.

"எட்டு மாசம் இப்பத்தானே முடிஞ்சுது. அதுக்குள் ஏன் வலி எடுத்துடுத்து?" என்று ஆச்சரியப்பட்டாள் மங்களம்.

"தெரியலை. ஆனால் டாக்டர் கொழந்தை நல்லாயிருக்கு. ஃபுல் மெச்சூர்ட். அதனால பயப்படத் தேவையில்லேன்னு சொல்றார். அவ அம்மா ஏர்போர்ட் வரலேன்னு சொல்லிட்டா. அதனாலதான் நான் மட்டும் வந்தேன். பாவம் ஹரி, யாருமே வரலையேன்னு நினைச்சுக்கக் கூடாதே" என்ற போது,

உமா, "அப்பா அம்மா ஈஸ்வரி மாமி வரலையா?" என்று மனத்துக்குள் நிம்மதியடைந்தாள். இதுவரை மறைந்திருந்த ரகசியம் வெளிவரும் நேரம் நெருங்கிவிட்டது. அப்பாவும், ஈஸ்வரியும் இன்றைக்குக் கண்டிப்பாகச் சந்தித்துக் கொள்ளத்தான் வேண்டி வரும். அதனால் எந்த விபரீதங்களும் விளையக் கூடாதே என்று வேண்டிக் கொண்டிருந்தாள். நல்ல காலம் சமயத்தில் ஆண்டவன் சித்ரா உருவத்தில் உதவி செய்கிறான் போலிருக்கிறது. இது எனக்கு நல்ல காலமா, அல்லது ஈஸ்வரி மாமிக்குப் போதாத காலமா என்று தோன்றியது அவளுக்கு.

(தொடரும்)

பீட்ரூட் கிரஷ்

பீட்ரூட் — ¼கி
எலுமிச்சம்பழம் — 1
சர்க்கரை — 100 கிராம்
பைனாப்பிள் எஸென்ஸ்

பீட்ரூட்டைத் தோல் சீவி, மெல்லிசாக சீவிக்கொண்டு, அடுப்பில் ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் வைத்து அது கொதித்ததும் பீட்ரூட் சீவலைப் போட்டு வேக விடவும். நன்கு வெந்ததும் இறக்கி வடிகட்ட சாறு பிழிய வேண்டும். இந்த சாற்றில் எலுமிச்சம் பழத்தை நறுக்கிப் பிழிந்து, சர்க்கரையைக் கொட்டி ஸ்பூனால் நன்கு கலக்க வேண்டும். சர்க்கரை நன்கு கரைந்ததும், பைனாப்பிள் எஸென்ஸில் நான்கு சொட்டு விட்டுக் கலக்கவும். அவ்வளவுதான். 5 to 6 டம்ளர் கிரஷ் ரெடி. இது கலரில் "கிரேப் ஜூஸை"ப் போல் இருந்தாலும், சுவையில் அதை விடவும் பிரமாதமாக இருக்கும். பீட்ரூட் இரத்தவிருத்திக்கு உதவுவதால் இது சத்துள்ள பானமுமாகும். சளி பிடிக்குமோ என்ற கவலையில்லாமல், மழை, குளிர்காலங்களிலும் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

— மீரா ரமணி

ஜனாதிபதியின் தங்கப்பதக்கம் பெற்ற முதல் தமிழ்ப்படம்

ORWO

பாராட்டுக்கள்









AVM PRODUCTIONS

எம். சரவணன் எம். பாலசுப்ரமணியன் எம்.எஸ். குகன்

ஏவிஎம்மின்



சம்சாரம் அது மின்சாரம்



விசு

ORWO COLOR

இசைக்கு AVM audio

சங்கர்-கணேஷ் கவியரசு வைரமுத்து N. பாலகிருஷ்ணன் பால்துரைசிங்கம்

B. நாகராஜன் புலியூர் சரோஜா நேஷனல் செல்லையா S. பாண்டியன்

முயற்சி திருவினையாக்கும்

இதற்கு என்ன செய்வது?



● எனக்குத் திருமணமாகி ஏழு வருடங்கள் ஆகின்றன. முழுவதாக ஒரு வருடம் கூடச் சேர்ந்து வாழவில்லை. இப்பொழுது ஐந்து வருடங்களாக என் தந்தை வீட்டில்தான் இருக்கிறேன். என் தாய் வீட்டிலேயே என்னை மிகவும் மோசமாக நடத்துகிறார்கள். இந்த நிலையில் என் வீட்டிற்குப் பக்கத்தில் உள்ள ஒரு கிறிஸ்துவரை நான் விரும்புகிறேன். நான் இந்து. அவர் என்னை, "நீ டைவோர்ஸ் பண்ணிவிட்டு வா, உன்னை ஏற்றுக் கொள்கிறேன்" என்கிறார். ஆனால் என் வீட்டில் நான் டைவோர்ஸ் செய்து கொள்வதை ஒப்புக் கொள்ள மாட்டார்கள். நாங்கள் ஒன்று சேர என்ன பண்ண வேண்டும்?

நீங்கள் விவாகரத்து வாங்குவதற்கு தந்தையின் சம்மதம் தேவையில்லை. ஆனால் ஒரு பெண்ணோ, ஆணோ இந்தியாவில் விவாகரத்து பெறவேண்டுமானால் நிபந்தனைகளை கடுமையாக விதித்துள்ளது நீதிமன்றம். ஏனெனில் இந்தியாவில் திருமணங்களைப் புனிதமாகக் கருதுவதால் விவாகரத்து பெறுவது அத்தனை எளிதானதல்ல. ஆனால் கொடுமையான கணவனிடமிருந்தோ மனைவியிடமிருந்தோ மற்றவர் விவாகரத்து பெறமுடியும் விவாகரத்திற்கான காரணங்களை நிரூபிக்க வேண்டும்.

நீங்கள் சட்டப்படி விவாகரத்து பெற உள்ளூர் வக்கீலை அணுகுங்கள். அவர் எந்த காரணத்தின் கீழ் நீங்கள் விவாகரத்து பெறலாம் என்பதைச் சொல்லுவார்.

● 1979 ஆம் ஆண்டு என்னை இந்து நாட்டுக் கோட்டைச் செட்டியார்கள் சம்பிரதாயப் படி சுவீகாரம் எடுத்துக் கொண்டார்கள். VE. தியாகராஜன் என்ற எனது பெயரை RM. V. ராமசாமி என்று மாற்றினார்கள். இந்தப்பெயர்மாற்றஅறிவிப்பை08.01.1986 கெஸட்டில் வெளியிட்டு விட்டேன். சட்டப்படி இந்தப் பெயர் மாற்றம் செல்லுமா?

மேலும் நியூமராலஜியின் படி V. ராமசாமி என்று கையெழுத்துப் போட்டால் சட்டப்படி செல்லுமா?

நீங்கள் அலுவலகம், வங்கி போன்றவற்றில் எப்படி வழக்கமாகக் கையெழுத்து போடுவீர்களோ அபபடியேதான் போட வேண்டும். உங்கள் கையெழுத்தை மாற்றுகிறீர்கள் என்றால் அதை அறிவிக்க வேண்டும். ஆனால் பத்திரங்களில் கையெழுத்து போடும்போது'வி. ராமசாமி என்று கையெழுத்திடுகின்ற ஆர். எம். வி. ராமசாமி' என எழுதவேண்டும்.

விசாலம் பத்மநாபன், பெங்களூர்.

● நானும் எனது கணவரும் 1980 — 81 இல் புதிதாகத் தோன்றிய ஒரு கம்பெனியில் ஒரு பங்கு ரூ. 10 விதம் 200 பங்குகள் வாங்கினோம்.

கடந்த மூன்று வருடங்களாகக் கம்பெனி வருடாந்திர பொதுக்கூட்ட நிகழ்ச்சியின் அழைப்பிதழ் மற்றும் ஆண்டு அறிக்கை ஏதும் எங்களுக்கு வரவில்லை.

நாங்கள் எழுதிய பல கடிதங்களுக்கும் அந்தக் கம்பெனியிலிருந்து யாதொரு பதிலும் வரவில்லை. கடைசியாக, கடந்த வருடம் நவம்பர் மாதம் 22 ஆம் தேதி நாங்கள் ரெகார்டட் டெலிவரி மூலம் அனுப்பிய கடிதம் எங்களுக்கே 'கம்பெனி க்ளோஸ்ட்' என்ற தபால் முத்திரையுடன் திரும்பி வந்து விட்டது.

எங்களது முதலீட்டைத் திரும்பப் பெற நாங்கள் யாரை அணுக வேண்டும்?

சென்னை சாஸ்திரிபவனியில் தென்னிந்தியாவிற்கான ரிஜிஸ்ட்ரார் கம்பெனிகளின் அலுவலகம் உள்ளது. அதன் கிளை பெங்களூரில் உள்ளது. அங்கு உங்களுடைய முறையீட்டைச் சமர்ப்பிக்கலாம். கம்பெனிகள் சட்டப்படி, பதிவு செய்த ஒரு கம்



என் பிள்ளை ஆனந்த்!

"எனக்கும் என் கணவர் விசுவநாதனுக்கும் செஸ் விளையாட்டில் ரொம்ப ஆர்வமுண்டு. நாங்க ஆடறதைப் பார்த்தே எங்கள் மகன் ஆனந்த் ஆட ஆரம்பிச்சான். அவனுடைய ஆர்வத்தைப் பார்த்து நாங்க கத்துக் குடுத்தோம். இப்போ அவன் உலக செஸ் ஜூனியர் சாம்பியன்!"

என்று முகமெல்லாம் பெருமை பூக்கச் சொல்கிறார் திருமதி சுசீலா விசுவநாதன். இருக்காதா பின்னே? தன் குழந்தைக்கு எந்தத் துறையில் ஆர்வம் இருக்கிறது என்று தெரிந்து கொண்டு, அதில் ஊக்குவித்து உலகளாவிய நிலையில் பெயரை நிலைநாட்டிய வெற்றிகரமான தாயல்லவா இவர்?

ஆனந்த் ஓரளவு புகழடைய ஆரம்பித்து 'கோச்'சுடன் வெளிநாட்டுப் பயணங்கள் மேற்கொள்ளும் வரை சுசீலாதான் கூடவே போவாராம். எல்லாப் பயணங்களின் போதும் உணவு, உடை முதலியவைகளைக் கவனித்துக் கொண்டு மனத்துக்கும் உற்சாகமூட்டுவாராம்.

சமீபத்தில் தமிழக செஸ் சங்கம் நடத்திய பாராட்டு விழாவில்,

"இன்றைய விழாவின் 'மாப்பிள்ளை' ஆனந்த்தான்!" என்றார் நீதிபதி மோகன்.

"அந்த மாப்பிள்ளை விரும்பும் பெண் யார் தெரியுமோ?" என்று சஸ்பென்ஸ் வைத்த தந்தை விசுவநாதன்.

"அந்தப் பெண் 'செஸ்ஸின் உலக சாம்பியன் விருதுதான்!" என்றார் சிரிப்புடன்!

ஒரே கரகோஷம்தான்.

— பி. எஸ். எம்.

பெனியை மாற்றும்போது, மூடும்போது அதை இந்த அலுவலகத்திற்குத் தெரிவிக்க வேண்டும். கம்பெனி வேறு முகவரிக்கு மாற்றியிருந்தால் அதை இந்த அரசு அலுவலகம் தெரிவிக்கும். மூடப்பட்டிருக்குமானால், கம்பெனிகள் சட்டத்தின் கீழ் அவர்கள் ஒரு நபரை அனுப்பி, இத்தனை ஷேருக்கு இத்தனை சதவீதம் திருப்பித் தரவேண்டும் என விதித்திருப்பார்கள். அதை அவர்களிடமிருந்து பெற வழிவகை செய்வார்கள்.

கிருத்திகா, கோவை.

● எனக்குத் திருமணமாகி ஐந்து ஆண்டுகள் ஆகின்றன. நாங்கள் இத்தனை நாட்கள் சிறுமுகையில் இருந்தோம். இரண்டாவது குழந்தையின் டெலிவரிக்காக ஆகஸ்டில் கோவை வந்தோம். எனக்கு மாமியார் இல்லையாதலால் மாமனாருக்கும், மைத்துனர்களுக்கும் கல்யாணமான தங்கை சமையல் செய்து கொண்டிருந்தாள். நாங்கள் செல்லு முன் மகளின் பெயரில் அப்பா வீட்டை உயில் எழுதிக் கொடுத்துள்ளார். பிறகு தொழில் செய்ய ஒரு கட்டடம் கட்டிய போது என் கணவரும் ரூ. 10,000 பணம் போட்டார். பிறகு, மகள் சொல்லைக் கேட்டுக் கொண்டு இப்போது என் மாமனார் கண்டபடி திட்டுகிறார். வீட்டை விட்டுப் போ என்கிறார்.

இப்போது என் சந்தேகங்கள்:

1. அம்மா பெயரில் உள்ள வீட்டின் அருகில் கட்டடம் கட்டி டப்பிங் ஆரம்பிக்கிறார்கள். என் கணவருக்குப் பின்னால் தம்பிகள் பாகம் கேட்டால், கொடுக்க வேண்டுமா?

2. அம்மா பெயரில் உள்ள வீடு மகளுக்குத்தான் முழு உரிமையா?

3. மகளுக்கு உயில் எழுதிக் கொடுத்துள்ளார், என் மாமனார். அது செல்லுமா?

4. தந்தை பெயரில் உள்ள கட்டடம் மகன்களுடைய சம்மதம் இல்லாமல் விற்கலாமா?

உங்களுடைய நீண்ட கடிதம் தெளிவே இல்லாமல் இருக்கிறது. நிற்க. நீங்கள் கேட்ட அனைத்துக் கேள்விகளுக்கும் பொதுவான ஒரு பதில் உண்டு. கூட்டுக் குடும்ப சொத்தாக ஒரு சொத்து இருக்கும்போது அதில் யார் முதல் போட்டாலும் அனைவருக்கும்தான் சொந்தம். அதேபோல ஒருவர் மட்டுமே தன் விருப்பம் போல வேறு யாருக்கும் எழுதிக் கொடுக்கவும் முடியாது. விற்கவும் முடியாது எனவே உங்கள் கணவர் அதில் போட்டிருக்கும் பணமும் அனைவருக்கும்தான் சொந்தம். தன் மனைவியின் பெயரில் உள்ள வீட்டை கணவர் தன் மகளுக்கு எழுதிவைக்க அவருக்கு எந்த உரிமையும் கிடையாது.

தொகுப்பு:
டி.ஆர்.ரமேஷ்.

சீகாகாய் சோப்?

இல்லை,
விப்ரோ சீகாகாய்!

விப்ரோ சீகாகாய் சோப் என கேட்டு வாங்குவீர்

...ஏனெனில் எல்லா சீகாகாய் சோப்புகளும் ஒன்றுபோல் இருப்பதில்லை. இயற்கையான நற்குணங்கள் நிறைந்த விப்ரோ சீகாகாய் சோப், உங்கள் கேசத்திற்கு நம்பகமானது. ஏனெனில் இதில் பெருமளவில் அடங்கியுள்ள தூய்மையான சீகாகாய், உங்கள் கேசத்தை சுத்தமாகவும் பட்டுப்போன்று மென்மையாகவும் திகழச் செய்கிறது.



நம்பகமான தூய சீகாகாய் சோப்.

WIPRO
LIMITED
Closer to the consumer.

everest/87 WIL



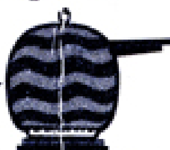
"வியாபாரியான நானறிவேன். அனைத்து பிரெஷர் குக்கர்களிலும் அதிகப் பாதுகாப்பானது புதிய பிரெஸ்டீஜ் தானென்று. அன்பு மனைவிக்கு நீங்கள் வாங்கும் புதிய பிரெஸ்டீஜ்— அவளின் பாதுகாப்பை நாடும் உங்கள் அக்கறைக்கு ஓர் எடுத்துக்காட்டு.

பாருங்களேன்!
அதன் பாதுகாப்பை!!

புதிய பிரெஸ்டீஜ் மட்டுமே 100% பாதுகாப்புள்ள சிறந்த காஸ்கெட் ரிலீஸ் சிஸ்டத்தைக் (ஜி.ஆர்.எஸ்.) கொண்டுள்ளது. சமையலின்போது வெயிட் துவாரம் அடைத்துக் கொண்டு விட்டால் குக்கரினுள் தங்கும் அதிகப்படியான நீராவியின் அழுத்தம் அருகிலிருப்போருக்கு அபாயத்தை விளைவித்துவிடும். ஆனால் புதிய பிரெஸ்டீஜிலுள்ள ஜி.ஆர்.எஸ். அமைப்பு உபரியான நீராவியை உடனடியாய், பாதுகாப்பாய் கீழ்ப்புறமாய் வெளியேற்றி விடும். காஸ்கெட்டை ஒரு ஸ்பூனால் உள்ளே தள்ளிவிட்டு குக்கரை மீண்டும் உபயோகிக்கலாம். புதிய பிரெஸ்டீஜினால் கடுகளவு கூட அபாயமில்லை. எக்காலத்திலும் எவ்வேளையிலும் உங்கள் பாதுகாப்புக்கு உறுதி கூறுகிறது — புதிய பிரெஸ்டீஜ்."

100% SAFE

GRS



பிரியமுள்ள மனைவிக்கு பாதுகாப்பளிக்க என்றும் பிரெஸ்டீஜை வாங்குவீர்



பிரெஸ்டீஜ்

தயாரிப்பு

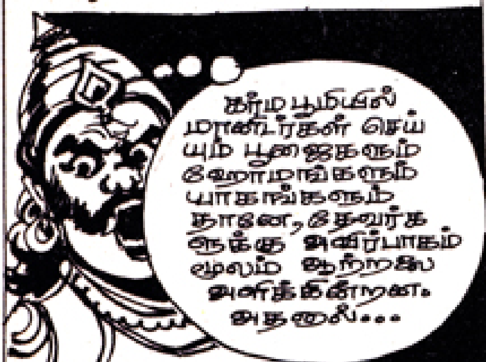
புதிய பிரெஸ்டீஜ் மட்டுமே 100% பாதுகாப்பானது
புதிய பிரெஸ்டீஜில் மட்டுமே ஜி.ஆர்.எஸ். உள்ளது

MAA(S)TTP 3F TAM 85

தீபாவளித் திருநாள்

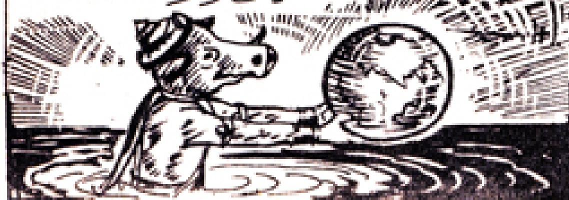
கதை: சபஜோகம் விவேகா
படம்: கோபலீ

தர்மத்திற்கும் அதர்மத்திற்குமான போராட்டம் ஆதிகாலம் முதலாகவே தொடர்ந்திருக்கிறது...









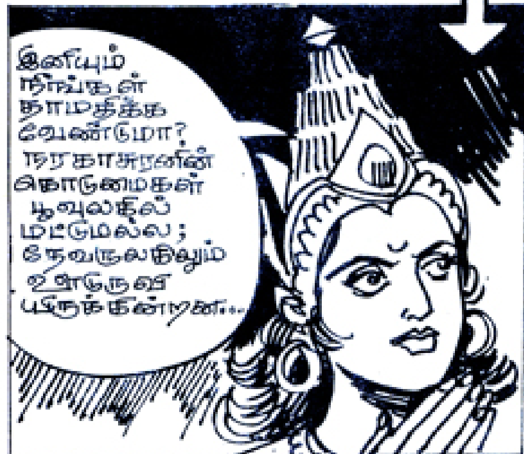


குருதியில் நனைந்த கொம்புகளால் பூமியை ஏந்திக்கொண்டு வருகையில் – அந்த விபரீதத்தில் – பூவராகருக்கும் பூமா தேவிக்கும் அசுரன் ஒருவன் பிறந்தான்.



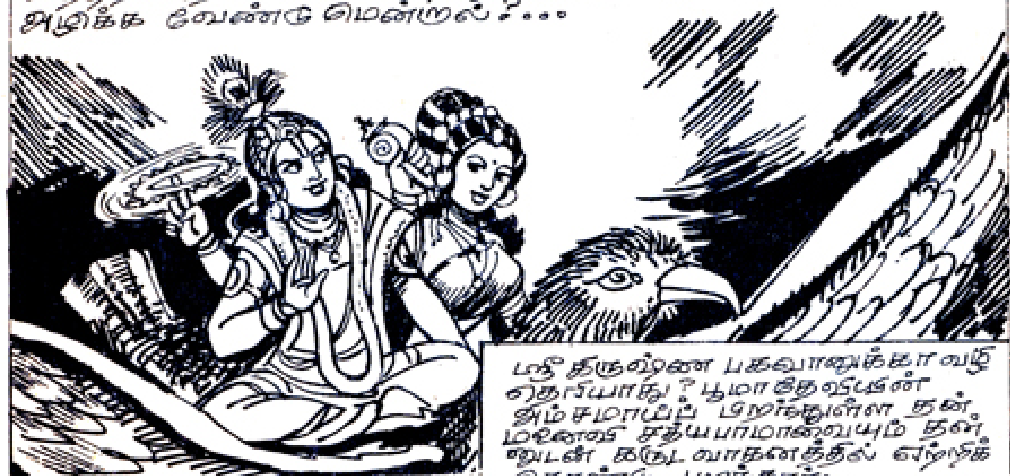
தீயவர்களை அழிக்க விஷ்ணு பகவான் பூமியில் தன்னுடைய எட்டாவது அவதாரத்தை மேற்கொண்டிருந்த சமயம் – தேவேந்திரன் விண்ணுலகிலிருந்து பதற்றத்துடன் விரைந்து வந்தான்.





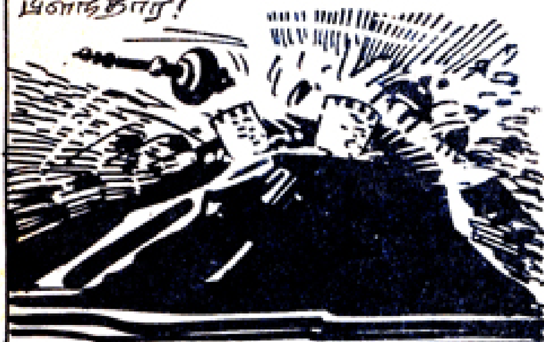


நரகாசுரன் உதித்த போது 'அவனுக்கு மரணமே நேரக் கூடாது' என்ற வரத்தைப் பூமாதேவி கேட்க, தாயாகிய நீயே அருகிருந்து வேண்டும் போது அவனுக்கு மரணம் நேரும்' என்று விதித்திருந்தார் மகாவிஷ்ணு. இப்போது நரகாசுரனை அழிக்க வேண்டுமென்றால்?...



ஸ்ரீ கிருஷ்ண பகவானுக்கா வழி தெரியாது? பூமாதேவியின் அம்சமாய்ப் பிறந்துள்ள தன் மனைவி சத்யபாமாவையும் தன்னுடன் கருட வாகனத்தில் ஏற்றிக் கொண்டு பறந்தார்.

நரகாசுரனின் தலைநகரம் பிராக் ஜோதிஷபுரம். ஏராளமான கோட்டை கொத்தளங்கள்! அவற்றைச் சுற்றிலும் நூறு காதப் பரப்பளவுக்குத் தரையில் பதிக்கப் பட்ட சூலாயுதங்கள்! கிருஷ்ணன் தனது கதாயுதத்தை எறிந்து கிரி துர்க்கம் எனும் கோட்டையைப் பிளந்தார்!



அக்னி துர்க்கக் கோட்டையின் தீ ஜுவாலைகளை அணைத்தும்...



ஜல துர்க்கக் கோட்டையின் வெள்ளப் பெருக்கைத் தடுத்தும்...



வாயு துர்க்கக் கோட்டையின் பெரும் புயலை அடக்கியும்...

எதிரிகளைத் தந்திரமாகத் தாக்கும் யந்திரப் பொறிகளை யெல்லாம் உடைத்தெறிந்தார்!

நகருக்குள் பிரவேசித்துத் தளபதி முரனையும் அவனுடைய சேனைகளையும் அழித்தபின் — நரகாசுரனுடன் படு பயங்கரமான போராட்டம்! இறுதியாக இந்திரனின் வஜ்ராயுதத்தையே உடைத்த மகா சக்தி சூலத்தை நரகாசுரன் கிருஷ்ண பகவானின் மேல் ஏவ —



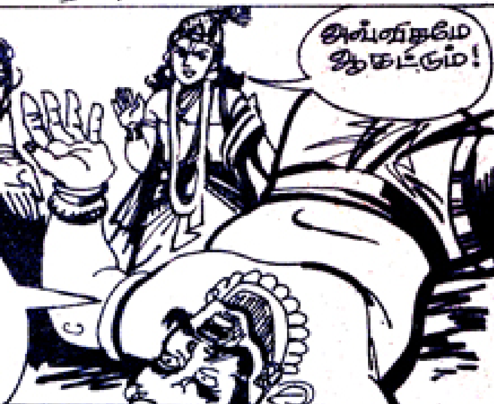
தன்னைக் குறிவைத்து வந்த மகா சூலத்தை அஸ்திரங்களால் தகர்த்தெறிந்த ஸ்ரீ கிருஷ்ணன், தனது சக்ராயுதத்தை ஏவினார். ஆகாயம் அதிர சுழன்று சீறிக் கொண்டு பாய்ந்து நரகாசுரனின் தலையைத் துண்டித்தது!



சத்யபாமாவின் உடலெங்கும் நடுக்கம் — உள்ளத்திலும் இனம் தெரியாத கலக்கம்.



தான் வராக மூர்த்தியாக அவதாரம் எடுத்தபோது பூமா தேவியிடம் பிறந்தவனே நரகாசுரன் என்பதையும், பூமா தேவியின் அம்சமாகிய சத்யபாமா அவனுக்குத் தாயானவள் என்பதையும், விதிப்படி தாய் உடனிருக்க அவளுடைய தூண்டுதலின்படியே அவனுக்கு முடிவு நேர்ந்தது என்பதையும் விளக்கினார் ஸ்ரீ கிருஷ்ண பகவான்.



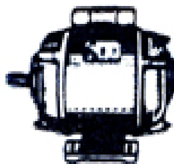
நரகாசுரன் இறந்த பின் அவனுடைய மகன் பகதத்தனுக்கு முடி சூட்டப்பட்டது. அதிதி குண்டலங்கள் முதலான அனைத்துப் பொருட்களும் உரியவர்களிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டன. சிறை மீட்கப்பட்ட பல்லாயிரம் அரச குமாரிகளும் ஸ்ரீ கிருஷ்ண பகவானால் மகிழ்வான மறு வாழ்வு பெற்றார்கள்!



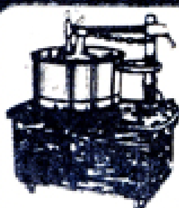
அதர்ம இருள் அழிந்து, தர்ம தீபம் ஏற்றப் பட்ட நாளே தீபாவளி!

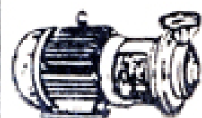


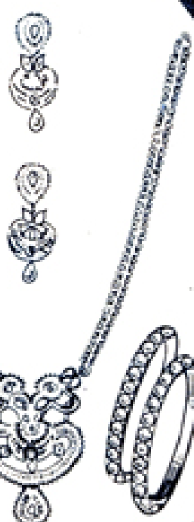
இந்திய நாடெங்கும் குதூகலமாகக் கொண்டாடப்படும் தீபாவளித் திருநாளில், நாமும் நமது துன்ப இருள் அகல வேண்டி இன்ப ஒளியை ஏற்றுவோமாக!







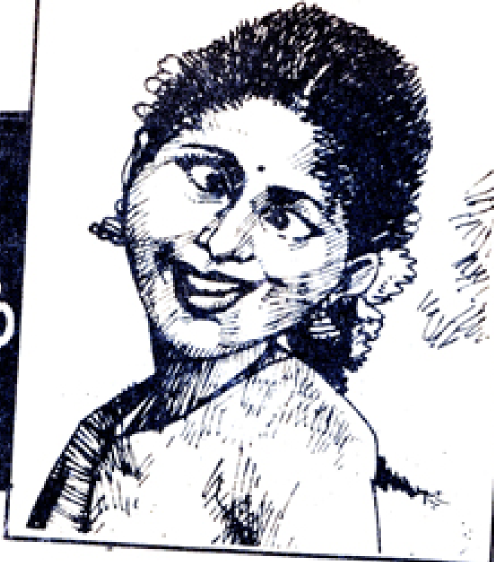






சொல்ல விரும்புகிறோம்



* என் போன்ற இளம் பெண்களின் சிந்தனை, செயல் ஆக்கம், மன உணர்வுகள், உணர்ச்சிகள் அனைத்தையும் ஒருசேர வெளிப்படுத்தும் மங்கையர் மலருக்கு ரூ. 4. என்ன, ரூ. 100 கொடுக்கக் கூட நாங்கள் தயார்!

சீர்காழி — 10. ஆர். எஸ். இராஜலட்சுமி.

* ஆவக்காய் ஊறுகாய் செய்து பார்த்தேன். மிகவும் சுவையாகவும், தயிர் சாதத்துடன் தொட்டுக் கொள்ள, காய்கறிகள் இல்லாத காலத்தில் பயன்படும் விதத்திலும் இருந்தது.

மதுரை — 20. பி.என்.கே. சொர்ணம்மாள்.

* உயரிய வண்ண முகப்பும், "குடும்ப ஒற்றுமை முதல் மத ஒற்றுமை வரை வெளிப்படும் ஓர் ஒப்பற்ற பண்டிகையான இவ்விழா பற்றிய ஏராளமான தகவல்களும் படங்களும் கண்டு மிக மகிழ்ந்தேன். வேறு எந்த இதழும் இவ்வளவு தகவல்களைத் தரவில்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

திருவண்ணாமலை — 2. இந்திராணி சண்முகம்

* தாங்கள் எழுதியுள்ள "மோனத்திலே நதி தீரத்திலே" படக்கட்டுரை ரொம்ப நன்றாய் இருந்தது. சிருங்கேரி சாரதாம்பிகை கலர்ப் படம் வெகு ஜோர் — பூஜை அறையில் வைக்க — கண்ணாடி போடக் கொடுத்துள்ளேன்.

தஞ்சாவூர். சன்மிஷ்டை.

* மங்கையர் மலரில் வரும் உணவு வகைக் குறிப்புகள் மிகவும் உதவிகரமாக இருக்கின்றன. ஒரே வகையான உணவு வகைகளைத் தயாரிக்காமல் புதிய புதிய வகைகளைச் செய்து கொடுக்கும்போது வீட்டிலுள்ளவர்களிடையே ஏற்படும் மகிழ்ச்சியை எவ்வாறு வெளியிடுவது என்றே தெரியவில்லை.

சென்னை — 16. சகுந்தலா.

* என் போன்ற கொலு பொம்மைகள் மேல் பைத்தியமாக இருக்கும் பெண்களுக்கு. இந்த மாதத்து மங்கையர் மலர் பாதுகாக்க வேண்டிய பொக்கிஷம்!

மதுரை — 20. அ. பெ. சாவித்திரி.

* 'ஒரு ஆடைப்புரட்சி வருகிறது' — உஷா தியாகராஜனின் விளக்கம் அருமையாக இருந்தது. அட்டைப்படம் வெகு ஜோர்.

செஞ்சி தாலுகா. வி. கல்யாணி.

* நான் அனுப்பியிருந்த சமையல் குறிப்பின் பெயர் 'கோந்து லட்டிகை.' ஆனால், அச்சான இதழில் 'கோதுமை லட்டிகை' என வந்துள்ளது! வாசகிகள் கோதுமை எங்கே எனத் தேடப் போகிறார்கள்.

கே. ஜி. எஃப்., சுனந்தஸ்ரீதரன்.

* எல்லோரது எண்ணத்திலும் இனிப்பவராக — கட்டுரை பெண்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ளது. 'இனிமையான சுபாவம் பெண்ணினத்துக்கு இருந்தால் மாமியார் — மருமகள் பிரச்னையே அழிந்து போகுமே!

காரைக்குடி. சௌ. பிரபாதேவி.

* திருமதி அனுராதா ரமணனின் "சிருஷ்டி" கதை வெகு நேர்த்தி. படித்து முடித்தவுடன் அப்படியே உடம்பெல்லாம் புல்லரித்துப் போய்விட்டது. அப்படியே பத்து நிமிடங்கள் என்னையும் அறியாமல் எனக்குள் மகிஷாசுரமர்த்தனி சுலோகம் கேட்டுக் கொண்டே இருந்தது. மனமெல்லாம் எப்படியோ கனமாக, ஏதோ நெகிழ்ச்சியில் கரைந்து போயிற்று. எப்படி விளக்குவது என்று சொல்ல முடியாமல் மனம் புளகாங்கிதம் அடைந்தது.

தூத்துக்குடி. பி. மாலதிராஜ்.

* திருமதி அனுராதா ரமணனின் 'சிருஷ்டி' — அற்புதமான படைப்பு. காலங்களும்; காட்சிகளும் மாறினாலும்; அம்பாளின் சிருஷ்டி மாறுவதில்லை என்பது நிஜம்தான்.

திருச்சி — 3. செல்வி. வே. உமா.

அட்டை வண்ணப்படம்: யோகா

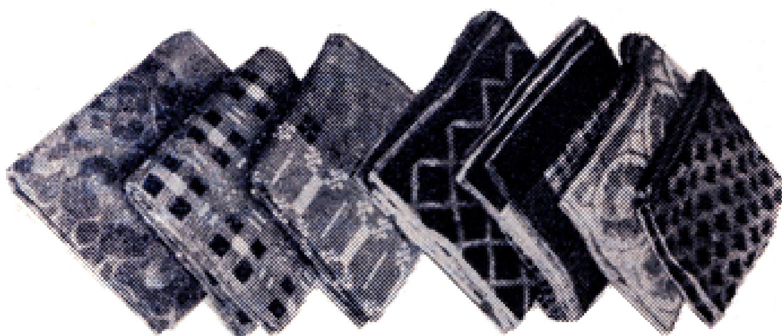
உங்கள்
தோற்றமும் இல்லமும்
ஏற்றம் பெற்றிட

20% அரசு வழங்கும் தீபாவளி சிறப்புத் தள்ளுபடி

அக்டோபர் 12 முதல் 20 வரை

உங்கள் வனப்பிற்கும், உங்கள் இல்லத்திற்கும்,
எழில் சேர்க்க துகில் தயாரிப்புகள்.

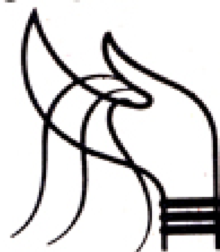
- பரிசு பெற்ற டிசைன்களில் அருமையான நூல் புடவைகள்
- உயர்ந்தரக வண்ண டவல்கள்
- படுக்கை விரிப்புகள்-பல வண்ணங்களில்
- கவர்ச்சியான திரைச்சீலைகள்-நீடித்து உழைப்பவை
- அருமையான லுங்கிகள் மற்றும் வேட்டிகள்



உற்பத்தி மையங்கள் :
• காஞ்சிபுரம் • ஈரோடு • சேலம் • மதுரை • கரூர் • குறிஞ்சிப்பாடி

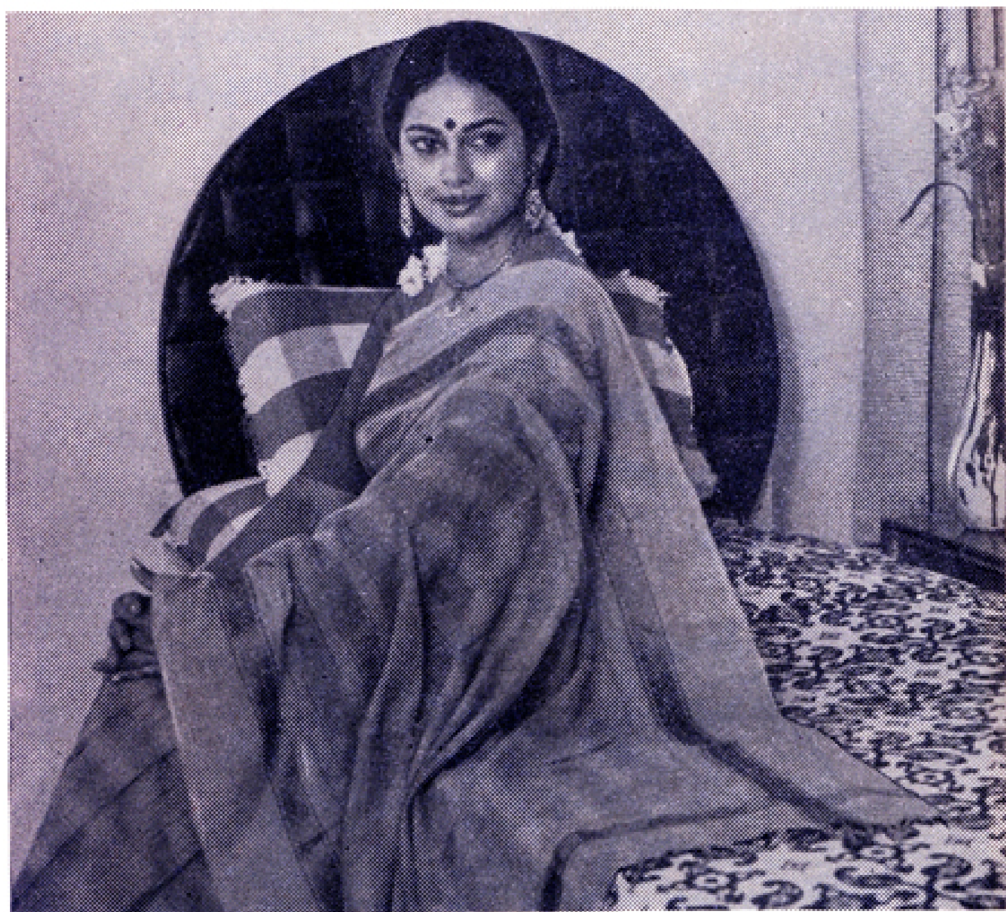
துகில்

''எழில்'' எல்லாம்
''துகில்'' என்போம் !



வியாபாரத் தொடர்புக்கும்
விற்பனை உரிமைகளுக்கும் அணுகவும் :

தமிழ்நாடு கூட்டுறவு கைத்தறி நிறுவனம்
(தமிழ்நாடு அரசு நிறுவனம்) இரண்டாவது மாடி, குறளகம்,
சென்னை 600 108. தொலைபேசி : 560517 & 560518



விற்பனை முகவர்கள் :

• ஸ்ரீ ராஜேஸ்வரி ஹால் 186, காந்தி சாலை, காஞ்சிபுரம் 631 501.
• திரு. பி.பி. ஆறுமுகம் செட்டியார் 12, அன்னமாரப்பன் கோவில் தெரு, ராசிபுரம் 637 408 • திரு. டி.எஸ். ராஜகோபால் சிவ சிவ ஜவுளி ஸ்டோர்ஸ், 43, மேற்கு ரத வீதி, தாரமங்கலம் 636 502 • திரு. பி. லிங்கன் தமிழ்நாடு சில்க் ஹவுஸ், 44-பி, ஆறுமுக ஆச்சாரி தெரு, தர்மபுரி 636 701 • திரு. எஸ். சண்முகசுந்தரம் "சப்சன்ஸ்", 31-இ-4, அம்மன் சன்னதி, தென்காசி 627811 • திருவாளர்கள் ராம்கோபால் ஸ்டோர்ஸ் 23, கடைவீதி, திருக்கோயிலூர் 605 757.
• திரு. வெங்கடராமன், குமரன் நிலையம், கிழக்கு ரத வீதி, விராலிமலை 621 316.
• திரு. எஸ். கோவிந்தராஜன், மூர்த்தி சில்க் ஹவுஸ், பேருந்து நிலையம் எதிரில், பாலக்கோடு அஞ்சல் 638 808 • திருமதி காஞ்சனா முனியப்பன் 132-ஏ1, பெங்களூர் சாலை, கிருஷ்ணகிரி 635 001 • திரு வி. துரைராஜன் எம். வெங்கடாசல முதலியார் சன்ஸ், 133, கடைவீதி, விருத்தாசலம் 606 001 • திரு. பி. கோவிந்தன் விந்தன் டெய்லரிங் மெட்டீரியல்ஸ், 195, கடைவீதி, பாப்பாரப்பட்டி 636 809.
• புவனேசுவரி எண்டர்பிரைசஸ் கடை எண் 1, 5வது பிளாக், நெய்வேலி 607 103.
• சிவா ஏஜன்சீஸ் 59, திருவேங்கடசாமி செட்டி தெரு, ஈரோடு 638 001.
• திரு. என். சுந்தரராஜ் சரவணா டெக்ஸ்டைல்ஸ், முத்தையாபுரம், தூத்துக்குடி-5
• திரு. எஸ். சண்முகம் 12/10, கடைவீதி, மேச்சேரி அஞ்சல் 636 453
• திரு. எஸ்.எம். முத்துகிருஷ்ண செட்டி, ஸ்ரீ மீனாட்சி கிளாத் ஸ்டோர், கிருஷ்ணகிரி சாலை, வேப்பனப்பள்ளி 635 121 • திரு. ஏ. மாரிமுத்து பிள்ளை திருவாளர்கள் பி. ஆறுமுகப்பிள்ளை சன், 49 சி, டி.எம். கோர்ட் தெரு, திருத்துறைப்பூண்டி 614 713. அனந்த லட்சுமி கிளாத் ஸ்டோர்ஸ் 6, ராயக்கோட்டை சாலை, ஹோசூர் 635 125.
• துகில் ஷோரூம் 36/784, கந்தம் குளத்தி டவர்ஸ், முதல் மாடி, எம்.ஜி. சாலை, எர்ணாகுளம், கொச்சி 682 011.

இந்தியாவில் அதிகமாக விற்பனையாகும் மெத்தை- Kurl-on®

கண்டெடுத்தது தன் துணைக்காக Kurlopillo



இப்பொழுது நீங்கள் வெற்றிக் குழுவில் போட்டியிடலாம். இரவின் நிகரற்ற வசதிக்காக.

KURLOPILLO தரமான சுகம் தரும் தலையணை. தூங்கும் பொழுது தலைக்கும், கழுத்திற்கும் சிறந்த சுகத்தை தருகிறது.

இரண்டு துணைபடைப்புகளுடன் தயாரிக்கப்பட்ட KURLOPILLO நிம்மதியான நித்திரை செய்பவர்களுக்கு தேவை. கல்பனா தலையணை சிறந்த சுகத்தை நாடுபவர்களுக்காக தயாரிக்கப்பட்டது. டிரீம்ளைவர் தலையணை உயர்தர காதலர்களுக்காக தயாரிக்கப்பட்டது KURLOPILLO மக்களின் வசதிக்காக KURL-ON தொழில் நுட்ப வல்லுனர்களால் தயாரிக்கப்பட்டது.

Kurlopillo & Kurl-on®

மொத்தத்தில், இரவில் சிறந்த முறையில் ஓய்வு எடுப்பதிற்காவே தயாரானவை.

கர்னடகா கன்ஸூமர் ப்ராடக்ட்ஸ் லிமிடெட்

மார்க்கெட்டிங் பிரிவு.

முதல் மாடி, 83, கெங்கால் ஹனுமந்தையா ரோடு, பெங்களூர்-560 027 போன்:-224676

எல்லா கர்லான் விற்பனையாளர்களிடம் கிடைக்கும்.

ஏரியா அலுவலகம்:- சென்னை போன்:-810710; சிப்காட் (P.O) குருவாமட, ஓசூர்-26

திருமண மலர்

• அஷ்டஸஹஸ்ரம், ஐயர், கௌசிக கோத்திரம், சித்திரா நட்சத்திரம்; வயது 28, உயரம் 5' 6" பி. ஏ. படித்து வேலை பார்க்காத நல்ல நிறமும் அழகும் உள்ள பெண்ணிற்கு, நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: ஏ. வெங்கட்ராமன், 30, எல்லையம்மன் கோயில் தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை — 600 033.

• காஸ்யப வடமாள் ஸ்மார்த்த பிராமணன் தமிழ் வடார்காடு உத்திரம் — 4, உயரம் 5' 2" சிவப்பு நிறம் தனியார்த் துறையில் சம்பளம் 450/— குடும்பப்பாங்கான மணமகளுக்கு அரசாங்க, தனியார்துறை கம்பெனி, பாக்டரியில் நிரந்தர வேலையிலுள்ள 34/41 வயது மணமகன் தேவை. ஐயரில் எந்த உட்பிரிவும் சம்மதம். குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் 5273.

• திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர், மணமகன் மற்றும் மணமகள் தேவை. ஜாதகங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பையன் டி. எம். ஈ. வயது 28, திருச்சி BHEL —ல் சூப்பர்வைசர், சம்பளம் ரூ. 2500/— பெண் இரண்டாம் ஆண்டு பி. காம்., வயது 19, குடும்பப் பாங்குடையவள். பெட்டி எண்: 5274.

• பம்பாயில் அரசு நிறுவனத்தில் ரூ. 1800/— ஊதியம் பெறும் தமிழ் இந்து 27 வயது உயரம் 5' 4", எஸ். எஸ். எல். சி. படித்து சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு சிவந்த நிறமுள்ள படித்த வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. டௌரி தேவையில்லை. பெட்டி எண்: 5275.

• Matrimonial alliance invited for an Iyengar Post Graduate Girl, Bharadwaja 28/155, wheatish employed in Nationalised Bank." Box No. 5276.

• "Alliance solicited for sisters. Father — Vanniakula Kshatriya. Mother — Iyengar. Elder sister — 29/157 c.m. M.A. (B.Ed.) Junior assistant Govt. service. Star — Hastham younger — 27/153 c.m. M.Sc., M.Ed., P.G. Asst. Govt. School. Star — Poosam. Box No. 5277.

• Alliance invited from Parents of intercaste marriage (Brahimin with others) Iyer for a fair Hindu pure vegiterian 31/165/1500. Govt. of India undertaking. Box No. 5278.

• Alliance invited for Iyer Boy aged 28 years, Vadama. Kousiga Gothram, height 5' 10" drawing salary of Rs.2000/— p.m. as a sales officer from a Graduate good looking fair Iyer Girl, apply. Iyer, B. 3, Rajaji puram, Lucknow — 226 017.

• கோயமுத்தூர் தேவாங்க செட்டியார் (தெலுங்கு) வயது 37, அரசு வேலை மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. வயது 25, 27 மணமகன்களுக்கு மணமகள்கள் தேவை. குடும்பவிவரம், ஜாதகங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். தபால் பெட்டி எண்: 5279.

• "மாத்வ, தேசஸ்த வகுப்பு, சாண்டில்ய கோத்ரத்தைச் சேர்ந்த, இசையில் தேர்ச்சிப் பெற்றுள்ள; மாதம் ரூ. 800/— வருமானமுள்ள வேலைக்குப் போகும் 29 வயது பெண்ணிற்குபட்டதாரிமணமகன் தேவை. மாராத்தி, கன்னடம் பேசும் மாத்வர்களும், மாராத்தி பேசும் ஸ்மார்த்தர்களும் எழுதலாம். பெட்டி எண்: 5280.

• 24 மனை தெலுங்கு செட்டியார், ஆண் வயது 25, பி. காம்., டி. பி. ஏ., படித்து தமிழ்நாடு அரசுத் துறை ஒன்றில் தட்டச்சராக பணிபுரியும் ஒருவருக்கு அனைத்து வகையிலும் பொருத்தமுள்ள வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 5281.

• சென்னையில்வசிக்கும் (வேலூர்) ஆற்காடு முதலியார், வகுப்பைச் சேர்ந்த வயது 25, எஸ். எஸ். சி. ஆங்கிலம், தமிழ் (தட்டச்சு) தேர்ச்சி பெற்று தற்காலிக வேலையில் உள்ள பெண்ணுக்கு — சுவாதி நட்சத்திரம் (7ல் செவ்வாய் தோஷம்) — மத்திய மாநில அரசில் உத்தியோகத்திலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5282.

• Alliance invited for vadama, Koundinya, beautiful Girl, 34. Star Karthigai, ht. 5' 6" S.S.L.C. belongs to middle class family — sub — sect and widower without issue acceptable. Early simple marriage. Box No. 5283.

• Asst Professor, Govt. College, M.A., M.Phil., M.Ed., Hindu Boy, Vegetarian, 32/162/2000. Doing part — time Ph.d., seeks employed Girl preferably. Caste no bar. No Dowry. Apply to Box No. 5284.

• "Mudaliar officer 49/165 cms. /2000 seeks alliance. Healthy brides living at Salem preferred. Widows Divorcee essential all

விரைவில் திருமணம் நடைபெற வாழ்த்துக்கள்!

Bcs. preference to Broadminded."
Box No. 5285.

• "Wanted Nationalised Bank employed Iyer Girl 25 — 28 tall, healthy and beautiful for Nationalised Bank Officer 32/165 cm. Post—Graduate, Brahacharanam, Shadamarshana Gothram, punarpoosam. Horoscope and details to Box No. 5286.

• Alliance invited for Kerala Iyer Boy B.Sc., M.B.A., 28/155. Gauthama Gothram, mrugasheersham, Executive in Bombay. Horoscope/details to Box No. 5287.

• Alliance from employed or well settled Hindu Tamil vegetarian Groom for Graduate Girl. Age 27 height 165 cm. Fair homely type. Trained in Brahminical traditions and customs. Parents. Vellalar/Brahmin inter casted. Box No. 5288.

• Varanasi Based Saiva Vellala Parents seek Bridegroom from wellplaced decently employed in Central Govt./Public Sector/ Bank for Girl MSc. doing research 25/160 Boys settled in North India preferred. Box No. 5289.

• வெள்ளாள கவுண்டர், வயது 46, படிப்பு எஸ். எஸ். எல். சி. மாநிறம் 5' 6'' ஏற்றுமதி ஏஜென்சி தொழில் மாத வருமானம் 2000/— திருமணமாகாதவர். ஆங்கிலம் & தமிழ் தட்டச்சு தெரிந்த 33 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்தேவை. இந்து மதத்தில் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். குழந்தைகள் இல்லாத விவாகரத்தானவர்களும் எழுதவும். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: எஸ். அனந்தகிருஷ்ணன், 5. போடிபங்களாசந்து. மேலமாசி வீதி. மதுரை — 1.

• சென்னை பல்லவன் போக்குவரத்துக் கழகம் (ஆபீஸில்) வேலை பார்க்கும் 29 வயது மணமகனுக்கு கார்காத்தார் அல்லது சைவ பிள்ளை இனத்தை சேர்ந்த அரசாங்க உத்தியோக முள்ள மணபெண் தேவை. முகவரி: எஸ். பிச்சையா பிள்ளை, த./பெ. பாபு சண்முகம், 39, ஸ்டேட் பேங்க் காலனி, என். ஜி. ஓ. காலனி, திருநெல்வேலி — 7.

• வெள்ளாள இனம், 33 வயது. பி. எஸ். ஸி. பட்டதாரி, செவ்வாய் தோஷம் உள்ள பெண்ணிற்கு. மத்திய, மாநில அரசில் வேலை பார்க்கும் மாப்பிள்ளை தேவை. வெள்ளாளர் அல்லது அதற்கு சமமான சாதியினர் விண்ணப்பிக்கவும். தொடர்பு கொள்க பெட்டி எண்: 5290.



• சேனைத் தலைவர் முதலியார் வகுப்பை சேர்ந்த முதுநிலை பட்டதாரியும், மத்திய அரசு அலுவலகத்தில் வேலை பார்க்கும் 28/154 மாநிறம் உள்ள பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பை சேர்ந்த அரசு / தனியார் துறையில் வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை பெட்டி எண்: 5291.

• ''பாரத்வாஜ கோத்திரம் — பிரஹசரணம் வயது 30. உயரம் 5.2 அடி. அரசு மேனிலைப் பள்ளியில் விவசாய ஆசிரியர். நிரந்திரம். வருமானம் மாதம் 1000/ அரசுப்பணியிலும் 26 வயதுக்குள் உள்ள லட்சணமான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 5292.

• கௌசிக கோத்திரம். ஐயர். பிரஹசரணம் கிருத்திகை நட்சத்திரம். வயது 33. எஸ். எஸ். எல். சி. குழந்தை இல்லை, மனைவி இல்லை. மாத வருமானம் ரூ. 950/ சொந்த தொழில் உள்ள வரனுக்கு இரண்டாம் தாரமாக படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவுகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 5293.

• ''வன்னியகுல க்ஷத்திரியர் (படையாட்சி) திருவாதிரை நட்சத்திரம் 8—ல் செவ்வாய் 20½ வயது, 161 செ. மீ. உயரம் உள்ள வீட்டு வேலையில் தேர்ச்சி பெற்ற / படித்த பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் இருக்கும், சொந்த தொழில் புரியும் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும்.'' பெட்டி எண்: 5294.

• தமிழ் ஐயர் பிரகசரணம் கௌசிகம்(பி.ஈ.எலக்ட்ரானிக்ஸ்) மத்திய அரசாங்க உத்தியோகம் மாத வருமானம் 3000/156/27 உத்திரட்டாதி. நல்ல அழகும் குணமும் உள்ள பெண்ணிற்கு ஐதராபாத், டில்லி, பெங்களூர், பூனா முதலிய இடங்களில் வேலையில் உள்ள தகுந்த வரன் தேவை உட்பிரிவுகளும் வரவேற்கிறோம் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 5295.

• Alliance for Thengalai Iyengar Girl (36) Star—Bharani, Koundinya Gothram. Box No. 5296.

• செங்குந்தர் முதலியார் பிரிவில் எம். டெக்படித்து வேலை பார்க்கும் 26 வயது மணமகனுக்கு பட்டப்படிப்பும் நல்ல குடும்பப் பாங்கும் உள்ள மேற்கண்ட பிரிவில் பெண் தேவை. ஆண் நட்சத்திரம். உத்திராடம். பெட்டி எண்: 5297.

• கன்னட தேவாங்கர் அகஸ்திய மகரிஷி கோத்திரத்தைச் சேர்ந்த நல்ல தோற்றமும், நல்ல படிப்பும், நல்ல அரசுபணியிலும் உள்ள இரண்டு சகோதரர்களுக்கு வேறு கோத்திரத்தைச் சேர்ந்த 25 வயதுக்குட்பட்ட, அழகிய படித்த இரண்டு மணமகள்கள் தேவை. குடும்பபாங்கும், கௌரவமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும். தொடர்பு கொள்க. — பெட்டி எண்: 5298.

• ''ஹரித கோத்ரம், பிரஹசரணம், அவிட்டம் வயது 28/155 செ. மீ. / எஸ். எஸ். எல். ஸி. பெண்ணிற்கு அரசு / தனியார் துறையில் பணிபுரியும் வரன் தேவை.'' பெட்டி எண்: 5299.

• திருநெல்வேலி சைவப்பிள்ளை 180 செ. மீ. உயரம் — 24 வயது பிஸினஸ் பண்ணும் மணமகனுக்குத் தகுதியுள்ள பட்டதாரிப் பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 5300.

• கர்னாடகா மாநிலம் வழக்கறிஞர், படிப்பு பி. ஏ., எல். எல். பி., வயது 31, நல்ல பண்பு, 'டிடோடல்லர்', உயரம் 5' 6'', மாத வருமானம் ரூ. 1500/ மற்றும் தங்கை, வயது 23, படிப்பு 8—ம் வகுப்பு தமிழ், அழகு, நல்லகுணம், குடும்ப பாங்கு, வீட்டு வேலையில் தேர்ச்சி, உயரம் 5' 2'', நடுத்தர வர்க்கம், மதப்பற்றுள்ள குடும்பத்திற்கு ஏற்றது ரெட்டியார் / கவுண்டர் நாயக்கர் வகுப்பில் படித்த பண்புள்ள மணமகன் / மணமகள் தேவை. வரதட்சிணை இல்லை. எளிய திருமணம். பெண் கொடுத்து பெண் எடுக்கவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 5301.

• கௌசிக கோத்திரம், வடமான் 28 வயது உத்திரட்டாதி சொந்த பிஸினஸ் பி.ஏ., எலக்ட்ரானிக் என்ஜினியரிங்கில் டிப்ளமா. மாத வருமானம் 5000/— மேல் உள்ள பையனுக்கு, தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் பாதகமில்லை. பெட்டி எண்: 5302.

• Wanted bride Groom highly Technically qualified liKe B. Tech or M.Tech and also Doctors only Bombay based with good financial standing for 23 years old Graduate Brahmin Girl good looking &

உங்கள் குழந்தைக்கு
அளியுங்கள் செரிலாக் அனுகூலம்

திட உணவின் முதற் சுவையிலிருந்தே.

...ன் ஆகும்பொழுது
...தைக்கு பாலுடன் கூட
...ணவை, அம்முதுக்கு
...அனுகூலங்களைப் புகட்ட
...வேண்டும்.

...னுகூலம்:
...வை செரிலாக்
...லும் உங்கள்
...தேவையான புரத சத்து,
...ட், கொழுப்பு,
...ற்றும் தாதுப் பொருட்கள்
...மாவுக்கு சத்துக்களும்
...டங்கின்றன. அனைத்தும்
...ச்சேர தேவைக்கு
...ற விகிதத்தில்
...ள்ளன.

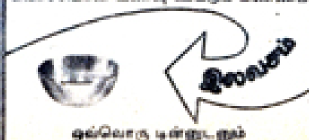
...னுகூலம்:
...தரும் போஷாக்குடன்
...கொண்டது. செரிலாக்
...குழந்தைகளுக்கு

...னுகூலம்:
...தை உண்பதற்கேற்ப
...தமாக்கப்பட்டுள்ளது.

வெதுவெதுப்பான நீரில் கலந்தால் போதும். நொடியில் தயார் செரிலாக் உணவு.

தேர்ந்தெடுக்க அனுகூலம்:
உங்கள் குழந்தை உணவை தின்றும் விரும்பி உண்ண இப்பொழுது செரிலாக் இரு விதங்களில் வருகிறது. நான்கு மாதங்களிலிருந்து செரிலாக் வீட், ஆறு மாதங்களிலிருந்து செரிலாக் ஆப்பிள்.

சுகாதாரமான முறையில் உணவு தயாரிக்கவும், உங்கள் குழந்தைக்கு சரியான விகிதத்தில் போஷாக்கு கிடைக்கவும், டின்னில் தரப்பட்டுள்ள குறிப்புகளை தயவு செய்து பின்பற்றுங்கள்.



தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நகரங்களில்,
இக்குறிப்பிட்ட டின்களை
வாங்குபவர்களுக்கு
மட்டுமே இச்சலுகை!

Nestlé Cerelac instant milk cereal Wheat FREE

Nestlé Cerelac instant milk cereal Wheat-Apple NEW FREE

• திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ 50/-. தொகையை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயருக்கு போஸ்டல் ஆர்டராகவோ, அல்லது சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக் கூடிய டிமாண்ட் ட்ராப்டாகவோ அனுப்ப வேண்டும். ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். திருமணமலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்கு பதில் அனுப்புபவர்கள் "விளம்பரதாரர், பெட்டி எண் . . . . . C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை—600 032" என்ற விலாசத்துக்கு அனுப்ப வேண்டும். பதில்கள் உடனுக்குடன் விளம்பரம் கொடுத்தவர்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

domestically trained. Koushika gothram sub. sect vadamal. Apply with horoscope to, S. Sankaran, 1/2, Ashok Vikar, 3rd Road, Chembur, Bombay — 400 071.

• "Alliance invited from educated Nonkausikar Iyer Boys employed in Banks Central Govt. reputed firms who can transfer to marry Bhilai based beautiful MSc., BEd., Chemistry Lecturer Vadama Girl of Handsome build 1—9—54 5'—5" presently drawing very attractive salary with accommodation. Reply with details and horoscope." Box No. 5303.

• Wanted Graduate well Employed Tamil Iyer First/Only son, Non Nydrupa Kasyapa gothram Boy for self Employed Beautiful Girl B.A.D.C.C., 5ft, of 30. Vadama, Kettai Star. Subsect no bar. Box No. 5304.

• Vanniyakula Kshatriya Girl aged 34 B.A., working as Jr. Asst in State Govt. Madras City seeks alliance. caste no bar. Box No. 5305

• வன்னியகுலக்ஷத்திரிய பெண், வயது 34, பி.ஏ. ஜூனியர் அசிஸ்டென்ட் ஆக சென்னையில் மாநில அரசில் வேலை. தகுந்த வரன் தேவை. ஜாதிபேதமில்லை. பெட்டி எண்: 5306.



• ஸ்ரீவத்ஸகோத்திரம் வடமான், சித்திரை நட்சத்திரம், 29 வயது எஸ். எஸ். எல். சி. படித்த தையல் முதலிய கை வேலைகள் தெரிந்தகுடும்பப்பாங்கானபெண்ணுக்கு அரசு அல்லது தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தர உத்யோகத்தில் உள்ள வரன் தேவை. பிரகசரணமானாலும் விண்ணப்பிக்கலாம். குடும்பவிவரம் ஜாதகத்துடன் எழுதவும். விரைவில் நல்ல திருமணம். பெட்டி எண்: 5307.

• "33. வயது நிரம்பிய விவாகரத்தான இந்து நாடார் எம். பி. ஏ. படித்து, அரசு நிறுவனத்தில் உதவி மேலாளராக திருச்சியில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு நல்ல குணமும் அழகுமுள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகம் கண்டிப்பாகத் தேவை. ஜாதி, மத பாகுபாடில்லை. வரதட்சணை தேவையில்லை.— பெட்டி எண்: 5308.

• குடும்பப்பாங்கான, தட்டெழுத்து லோயர், +2 வரை படித்துள்ள, 5' 5 மாநிறம், 24 வயதுள்ள நாயுடு காஜிலு பலிஜா வகுப்பைச் சார்ந்த பெண்ணிற்கு, மாநில அரசு, மத்திய அரசு, பொதுத்துறை நிறுவனம் அல்லது பிரபல தனியார் துறையில் நிரந்தர வேலையில் இருக்கும் அதே வகுப்பைச் சார்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 5309.

• Wanted suitable well settled around 38 years for a Vadama, Iyer. Girl 28 yrs healthy un employed, welltrained domestically. Star Revathi. Srivathsa Gothram. no horoscope. No bar for Iyangar, widower, diverces very decent marriage. Please reply to Box No. 5310.

• Alliance sought for Kousika Gotram Tamil Iyer Bride, 38 years, Matric, 160cms. tall, well—up in household chores, Star Swathi. Absoulutely no bars. Write to Box No. 5311.

• Alliance invited from parents of good looking fair Doctors, Enginerrs, and Bank Employed Brahmin bride for Kowsika Gothram, Avittam, Star qualification M.S. (USA Texas age 32 decently employed apply to box No. 5312.

• Bridegroom wanted for Brahacharanam Sankirithi Girl, Hastham, M.Sc., Computer trained (IIT) officer 24/158/2500 transferable job. Excellent family, slim and beautiful, affectionate, Homely, musically talented, active with love for games. Correspond with horoscopes to 223, Defence colony, Madras — 600 097.

• "ஐயர் வடமான் 32/159/1400 ஹஸ்தம் புகலூர் தமிழ்நாடு சர்க்கார்பேப்பர்மில்லில்பணிபுரியும் பட்டதாரிப் பையனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த, அரசாங்கத்திலோ/பொதுத்துறைகளிலோ பணிபுரியும் மணமகள் தேவை பணியிடம் புகளூருக்கு அருகில் மாற்றிக் கொள்ளக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம் முழுவிபரம் தேவை." பெட்டி எண்: 5313.

• பிரஹசரணம், கௌசிக கோத்திரம், ஐயர், வயது 25, உயரம் 165 செ.மீ. C.A. (One part pending in final) ACS. Inter. தனியார் கம்பெனி ரூ. 1500/— p.m. வீட்டு வேலையும் தெரிந்த பெண்ணிற்கு வேலையிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் ஜாதகத்துடன் அனுகவும். மணமகன் பாண்டிச்சேரியில் இருந்தால் நலம். பெட்டி எண்: 5314.

ஒளிமயமான தீபாவளி
திருநாளை கொண்டாட



புத்தம் புதிய
கண்ணுக்கினிய வண்ணங்கள்
மனதைக்கவரும் டிசைன்கள்
கருத்துக்கேற்ற மூல்சந்தின்
ஆடையுலகில் ஓர் புதிய படைப்பு.



சாரீஸ்,
மேட்சிங் பிலவுஸ்பிட்டு,
சர்ட் மற்றும்
பாண்ட் பிட்ஸ்,
சபாரி & சூட்கள்

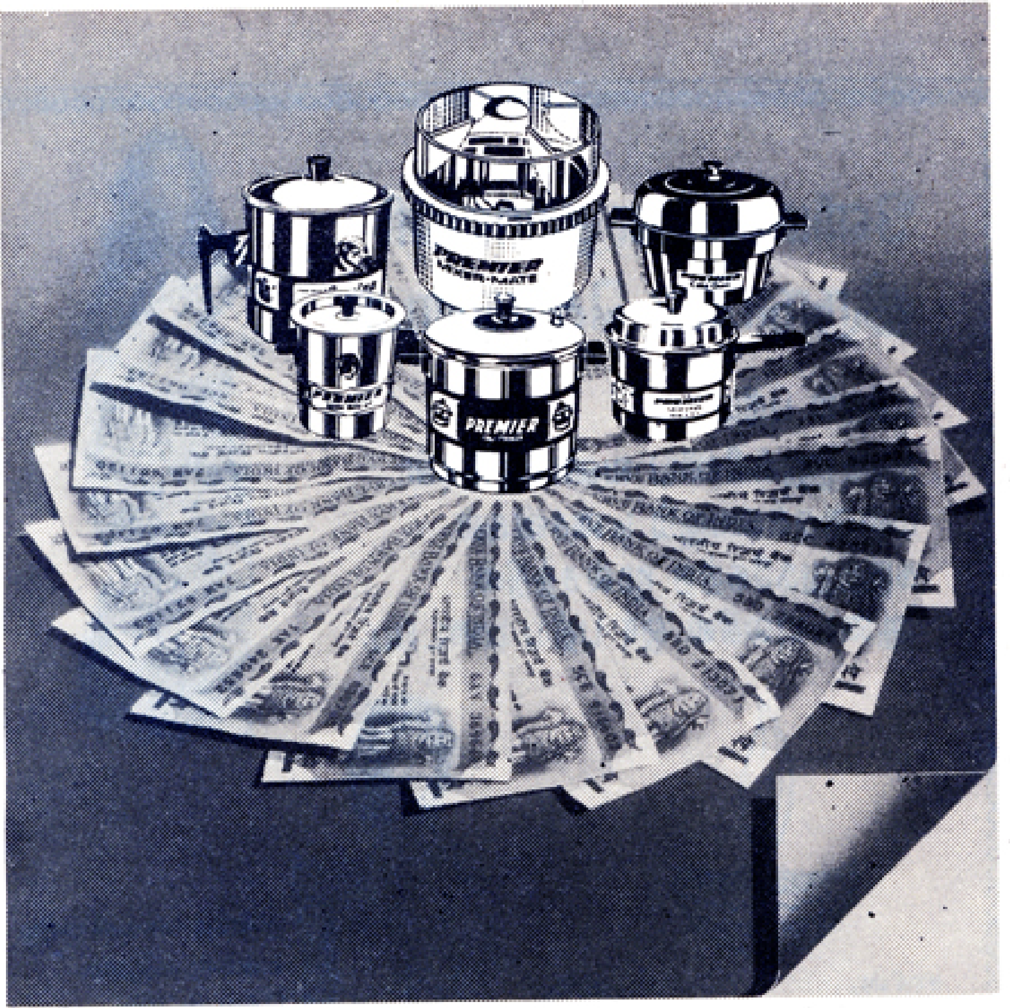
இன்றே வாங்கி மகிழ
உங்கள் வருகை
தொடரட்டும்
வாங்குவது பெருகட்டும்

எங்களது விசேஷ
தயாரிப்பு பம்பாயின்
புகழ்பெற்ற "KENZO"
ரெடிமேட் பேண்ட்
& ஷர்ட்

Chari

மூல்சந்த் அசோசியேட்ஸ்

கஸ்தூரி காம்ப்ளெக்ஸ் 162, கோவிந்தப்ப நாய்க்கன் தெரு சென்னை-600 001



பிரிமியர்

அதிக சேமிப்பை அடைய ஓர் சரியான தேர்வு

காண்பது கனவல்ல முற்றிலும் உண்மை. நீங்கள் வாங்கும் ஒவ்வொரு பிரிமியரின் சாதனங்களும் அவற்றுக்குக் கொடுக்கும் விலையைப் போன்று பல மடங்கு சேமிப்பை எரிபொருள் மற்றும் நேரம் இவற்றின் வாயிலாக ஆண்டு தோறும் உங்களுக்கு அளிக்கின்றது.

உங்களது வாங்கும் சக்திக்கு ஏற்பவும், நீடித்து உழைத்து நிகரற்ற இன்பம் அளிக்கத்தக்க வகையிலும் தயாரிக்கப்படுவது பிரிமியரின் சாதனங்கள் ஒன்றே!

பிரிமியர் ஒவ்வொரு குடும்பத்திற்கும் தேவையான முக்கிய சாதனங்களை வழங்குகிறது. குறைந்த செலவுடைய சிறந்த பரிசளிப்பு சாதனங்களாகவும் விளங்குகிறது. எல்லா பாத்திரக் கடைகளிலும் கிடைக்கின்றது.

பிரிமியர் : புதுமை விரும்பிகளின் பொக்கிஷம்.

தயாரிப்பாளர்கள் :

எஸ். சிவநேசன் அன் கோ

''வைகிகி காம்ப்ளக்ஸ்''
289, புரசவாக்கம் நெடுஞ்சாலை
சென்னை-600 007. போன் : 663904

A SS PRODUCT



* சோழிய வெள்ளாளர் 23 வயது B.A. படித்துள்ள அழகான பெண்ணுக்கு I. A. S., I. R. S., M. B. B. S. or B. E. செவ்வாய் தோசமுள்ள 170 செ. மீ. உயரத்துக்கு குறையாத மாப்பிள்ளைத் தேவை. பெட்டி எண்: 5315.

* படிப்பு பி. காம்., வயது 24. உயரம்5½', 800/சம்பளம்சென்னை தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் அழகும், அடக்கமும் உள்ள இயேசிகிருஸ்துவிடம் பக்தியும், நம்பிக்கையும் உள்ள பிராமணப் பெண்ணுக்கு படித்த முற்போக்கு எண்ணம் கொண்ட பிராமண குடும்பத்திலிருந்து விண்ணப்பங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றது. ஜாதகம், சாஸ்திர சம்பிரதாயங்களில் நம்பிக்கை இல்லை. பெட்டி எண்: 5316.

* பிரஹசரணம், வயது 31. படிப்பு எம். ஏ. பி. எட். சிகப்பு 5' 5", கௌண்டின்ய கோத்திரம் ஆயில்யம். 3ம்பாதம் மாநில அரசு துறையில் வேலை. சம்பளம் ரூ. 1000/— வடமாள் அல்லது பிரஹசரணம் பிரிவில். நல்ல படிப்பு உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: எஸ். அனந்தகிருஷ்ணன், 5 போடிபங்களா சந்து, மேலமாசி வீதி, மதுரை — 625 001.

* Alliance invited from working Girls in Bank/Central Govt./Insurance. ForaVadama—Bharadwaja Boy 31 years working in Oman. subsects no bar. Girl main consideration. Box No. 5317.

* பாலக்காடு அய்யர் வடமாள் கவுண்டன்ய அவிட்டம் 35 வயது நகராட்சியில் U. D. Clerk ஆக பணிபுரியும் நல்ல தோற்றமுடைய மணமகனுக்குவேலைக்குப் போகும் அல்லது நல்ல வசதியுள்ள அழகான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். வி. எஸ். ராமமூர்த்தி, 22/365, Double Street, Nurani, Palghat 678 004.

* கேரள பிராமின்-ஈமலம் நட்சத்திரம் டிராப்ட்ஸ்மென் மாதம் ரூ. 1600/— சம்பளம் 34 வயதுள்ள மணமகனுக்கு சென்னையில் உத்தியோகத்தில் உள்ள கேரள பிரஹசரணம் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 5318.

* "Brides agegroup 26—30 educated S.S.L.C./Graduate with employment potential wanted for Kerala Vadama Naidrupakshya Gothram Iyer grooms 33/165/2400/— Uthirattathi, 32/165/2,200/— Revathi decently employed settled Bombay. Subsects no bar send horoscope details" to Box No. 5319.

* Wanted Iyer Girl for Dip. Engineer in state Govt. undertaking 32/5'—4"/1800 Kanwagothra Chithira—Vadama. Subsect no bar. Reply with horoscope and family details to Box No. 5320.

* Wanted very handsome, extremely smart Gradute Brahmin Girl from a very decently family for a handsome highly talented bysiness excutive (Travelled abroad) Aged 35, 5'feet 7 inches—Srivatsam—Avittam earning over 6500/— p.m. Contact. Balan, 6, Second Trust Cross Street, Mandavelipakkam, Madras—28. Phone: 74003.

* "பிரஹசரணம் பாரத்வாஜ கோத்திரம், 29 வயது, IAF—ல் Corporeal வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு 25 வயதிற்குட்பட்ட பிரஹச்சரணப் பிரிவிலுள்ள படித்த பெண் தேவை.— பெட்டி எண்: 5321.

* "கவரா நாயுடு, 5' 5" உயரம், ஒரே சகோதரன், பெற்றோர்கள் உள்ள கௌரவமான சிறிய குடும்பம், தோஷமில்லாத ஜாதகம், பூரம் நட்சத்திரமுள்ள, சிகப்பான, லக்ஷணமான +2 தேறிய, தையல் தெரிந்த குடும்பப் பாங்கான 22 வயதுடைய பெண்ணுக்கு அதே ஜாதி, படித்து நல்ல வேலையில் உள்ள 5½க்கு குறையாத உயரமுள்ள, 28, வயதுக்கு மேற்படாத மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும்.— பெட்டி எண்: 5322.

* வரதட்சணை கொடுக்காத பிராமணர் குடும்பத்திலிருந்து விசாலமான மனமுள்ள வேலைக்கு செல்லும் பெண், 36/1200, ஐயர் வாத்திமாள், மனைவியை இழந்தவருக்கு தேவை. Adjustable Nature ஒரு ஆண் பிள்ளை. சென்னையில் சொந்த வீடு. Subsect, slightly Handicapped Acceptable. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5323.

* "திருநெல்வேலி இந்து சைவ வெள்ளாளர் பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்தநல்லவசதியான பெற்றோர்களின் ஒரே வாரிசான, 27 வயது பி. காம்., பட்டதாரி, ரூ. 1500 சம்பளம், பாங்கு குமாஸ்தா பையனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல வசதியான குடும்பத்திலிருந்து படித்த அழகான பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 5324.

* "வடமாள் வாதூல கோத்திரம், தஞ்சாவூர், சுவாதி, 32 வயது 5' 3", எஸ். எஸ். எல். சி., தென் ரயில்வேயில் ரூ. 1500/ வருமானமுள்ள பையனுக்கு அரசு வங்கியில் வேலை பார்க்கும் அடக்கமும் லட்சணமும் உள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 5325.

* "பிரஹச்சரணம், ஹரித கோத்திரம், விசாகம் 40 வயது. நன்கு படித்து நல்ல உத்தியோகம். மாதச் சம்பளம் ரூ. 3500/ விபத்தில் ஒரு காலை இழந்து ஊன்றுகோலுடன் நடக்கிறவர். இவருக்கு நல்ல குணமுள்ள பெண் தேவை." பெட்டி எண்: 5326.

* Alliance invited for smartha Brahmin, Vadamal Shivatsa Gothram Boy, 29, Star Uthiradam, 167cm; Graduate, customs & central excise, Rs.1600/— p.m. transferable withinTamilnadu. The Girl must be employed in Central/State Govt./Banks/Public sector undertaking, subsect no bar. Apply with Horoscope and family details to Box No. 5327.

* முதலியார் (அசைவம்), பிள்ளை வகுப்பினர், வயது 21 (பி. ஏ. படிக்கிறுள்) 1½ மாதத்தில் விவாகரத்தான பெண். பெண் வீட்டார்தான் விவாகரத்து வாங்கினார்கள். இருந்தது 10 நாட்கள். விலங்கமில்லாத சிவந்த லட்சணமான பெண் உயரம் 5' 6½" உண்மையாக பரந்த மனப்பான்மையும் பண்பும் (Really Interested) மனம் புண்படாமல் கண்கலங்காமல் வாழ்க்கை நடத்தக் கூடிய நல்ல வேலையில் உள்ள பட்டதாரி, டாக்டர், என்ஜினியர், வங்கி ஆபீஸர் புருஷர் 35வயதிற்குள் உள்ள மணமகன் தேவை. (widower) விண்ணப்பிக்கலாம். பெண்ணிற்கு இரண்டு லட்சம் மதிப்புள்ள சொத்து உள்ளது. தாரமிழந்தவரும் அல்லது விவாகரத்து பெற்றவரும் குழந்தைகள் இருந்தாலும் அல்லது இல்லை என்றாலும் பாதகமில்லை. ஜாதகம் இருந்தாலும் அனுப்பலாம். பெட்டி எண்: 5328.

• மத்திய அரசில் பணி புரியும் மாத வருமானம் ரூ. 2400/— சம்பாதிக்கும், 29 வயது, பி. ஏ., ஆதி திராவிடர் இனத்தை சேர்ந்த மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் பேங்க்/மத்திய/பொதுப் பணித்துறை/மாநில அரசில் பணிபுரியும் பெண் தேவை. குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பலிஜா நாயுடு உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 5329.

• மணமகள்/மணமகன் தேவை. சென்னை மாநில அரசில் பணிபுரியும் மாதம் ரூ. 1300/ சம்பளம் வாங்கும் 29 வயதுள்ள பி. காம்., படித்த மண மகனுக்கும் நட்சத்திரம் அசுவினி. அவரது தங்கை எஸ். எஸ். எல். சி படிப்பு 29 வயது நட்சத்திரம் அசுவனி குடும்பப் பொறுப்புள்ளவனுக்கு மணமகள் தேவை. பெண் கொடுத்து பெண் எடுக்கவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 5330.

• கவரா/பலிஜா நாயுடு, வயது — 22, உயரம் 5' 2'' பொது நிறம் — பட்டதாரியும் குடும்பப்பாங்கும் வாய்ந்த பெண்ணுக்கு, பட்டதாரியும், வசதியும், நிரந்தர உத்தியோகம் அல்லது போதுமான வசதியுடன் சொந்தத் தொழில் செய்யும் மணமகன் தேவை. நாயுடு உட்பிரிவுகளும் ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விபரங்களுடன் எழுதுக. பெட்டி எண்: 5331.

• Alliance invited from well established Graduate or Post Graduate for Brahacharanam Iyer Girl M.Sc., (M.Phil) fair, Kousika Pooram, 24/155. Reply with horoscope and details to Box No. 5332.

• Iyer Brahacharanam—Bharathwajam—Revathi 36 Years. M.Sc., Phd., well employed Girl seeks suitable alliance preferably Engineers, Executives, Doctors, Charter Accounts. Subsets no bar. Details to Box No. 5333.

• Iyer Boy Brahacharanam—Bharathwajam Swathi. 33 years. M.Sc., Officer Nationalised Bank in Maharashtra, seeks suitable Girl from decent familymust be a Graduate preferablly employed in bank or Central Govt. transferable to Maharashtra detaile to Box No. 5334.

• அஷ்டசஹஸ்ரம் பாரத்வாஜ கோத்திரம், சித்திரை நட்சத்திரம், 27 வயது கரூர் வைஸ்யா வங்கியில் ஸ்டெனோவாக வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு வங்கி, இன்ஷூரன்ஸ், மத்திய அரசில் (யு.டி.சி. யாக) வேலை பார்க்கும் திருச்சிக்கு அருகிலுள்ள ஊருக்கு மாற்றல் கிடைக்கக் கூடிய மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 5335.

• திருவண்ணாமலை பிரகசரணம் பிராமணர், பாரத்வாஜ கோத்திரம், பரணி, 27 வயது, 5' 11'' பி. காம். கலெக்டரேட் ஆப் சென்ட்ரல் எக்சைஸ் கோவை யு. டி. சி. நல்ல தோற்றமுள்ள வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான, அரசுப்பணியிலுள்ள அழகிய பட்டதாரிப் பெண் (ஆசிரியை, அலுவலர்), மாற்றுதலுக்குரிய பணி தேவை. ஜாதகம், முழுக்குடும்ப விவரத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 5336.

• வாணியச் செட்டியார் வகுப்பு நெடுங்கலையான கோத்திரம், வயது 25, பம்பாயில் பி. காம். முடித்து தனியார் நிறுவனத்தில் மாதம் ரூ. 1500/— சம்பளத்தில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த அழகும், குணமும் உள்ள படித்த பெண் தேவை. பெண் ஏதாவது வேலைக்குப் போவதாயிருந்தாலும் பரவாயில்லை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5337.

• சென்னையில்பிரபலகம்பெனியில் கேஷியர் வருவாய் 1000, பி.ஏ., இந்து. பிராமணி 27 வயதுடைய மனைவியை இழந்த இரண்டு குழந்தைகள் உடைய வரனுக்கு. +2 படித்த 21 வயது பெண் தேவை. ஜாதகம் இல்லை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 5338.

• சுமாராகப் படித்த, அழகும் பண்பும் உள்ள நாடார் பெண், பி. யூ. சி. 28 வயது, 5' 10'' கடவுள் பக்தியுள்ள மருந்துக்கம்பெனியில் மாதம் ரூ. 1000/— மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. வேலையிலுள்ள பெண்களும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 5339.

• Alliance for Ashtasahasram Athraya Gothram M.A. BEd., Girl aged 26 years 150cm. height veryfair Star Navarathri Moolam—Reference required only from well qualified and well placed Boys—Parents—Immediate Marriage—subsect no bar. Apply to Box No.5340.

• வயது 30, டி.இ.இ. முற்போக்கு கருத்துள்ள மணமகனுக்கு பதிவுத் திருமணத்தில் விருப்பமுள்ள சென்னையில் பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 534 1.

• சொந்த ஊரில் தனியார் நிறுவனத்தில் நிர்வாகம் பார்க்கும் பட்டப்படிப்பு படித்துள்ள 30/178/800/— கள்ளர் மணமகனுக்கு அதே இனம் அல்லது முக்குலத்தோர் வகுப்பைச் சேர்ந்த படித்த பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் முழு விவரம் எழுதவும். பெட்டி எண்: 534 2.

• நைத்ருப காசியப வடமாள், திருவோணம், 22 வயது/155 செ.மீ. கேரள எஸ். எஸ். எல். சி/ கோவையைச் சேர்ந்த குடும்பப் பாங்கும், நிர்வாகத் திறமையும், நற்குணங்களும் நிரம்பிய வைதிக தமிழ் ஐயர் பெண்ணிற்கு கடவுள் பற்றும், நற்குணங்களும், நிரந்தர வேலையுமுள்ள தகுந்த ஐயர் வரனின் பெற்றோர்கள் விரிவான குடும்ப விவரம்/ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 534 3.

• Alliance for a fair Keralite Graduate Iyer lady, aged fortysix years (Star—Anusham, Gothram Naidrupa Kashyapam) employed in Keral Govt. undertaking, from well settled gentlemen. Widower without encumberances no bar. Box No.5344.

• உப்பிலிய நாயக்கர், இலிப் புலிய நாடார், பரணி, 28/163/1200/டி. இ. இ. அரசு வேலையிலிருக்கும் மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் +2 விற்கு மேல் படித்த சிவப்பான அழகான (அரசு/தனியார் துறையில் நிரந்தர வேலை பார்க்கும் பெண் விரும்பத்தக்கது) மணமகள் தேவை. குடும்ப விபரம், ஜாதகம் அனுப்பவும். பெ. எண்: 534 5.

• Well settled Broadminded Bridegroom for Insurance employed M.Com., Iyengar 28 lost Her Husband after a Brief married life has a daughter 2 years. Box No. 534 6.

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்: வி. முரளி. துணை ஆசிரியர்: மஞ்சுளா ரமேஷ்.

நிர்வாகக் காரியாலயம்: ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி, சென்னை—600 032. போன்: 4 3154 3, 4 34 157.

ஆசிரியர் குழு அலுவலகம்: 28, ஐந்தாவது தெரு, ஏரி வட்டம், நுங்கம்பாக்கம், சென்னை—600 034. போன்: 473389.

கதிரவன் ஒளியில் கனிந்த சூரிய காந்தி வித்துக்களின் சத்து.

உடம்புக்கு இலேசு இலேசான உணவுகளை சமைக்கும் எண்ணெய்

ுதிய ஃப்ளோரா, சுத்திகரித்த சூரியகாந்தி
ண்ணெய். கண்ணாரக் காண்பீர்கள் இதிலே
பொன்னான தூய்மை, பூப்போல் இலேசுத்
ன்மை, சமையலே இலேசு, உணவு தோறும்
இலேசு, சீரணிக்க இலேசு, உடம்புணர்விலும்
கோ இலேசு! தேகத்தில் கொலஸ்ட்ரால்
கொழுப்புச் சத்து திரளாமல் தடுத்திட—
மைப்பீர் புதிய ஃப்ளோராவினால்; எந்தச்
மையலிலும் சொந்த ருசி வந்து
ழையும். உணவிலே சுவை
ாண்பீர் சுகாலத்தின்
ரியோதயம்; பூப்போல்
லேசான புதிய ஃப்ளோரா.





ஃப்ளோரா